SHARP

クックブック 料理編

形名 AX-G1（エーエックス ジー）

HEALSIO ヘルシオ

COOK BOOK



シャープ株式会社 本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-G1シリーズ Printed in Thailand
TCADCB002WRRZ 09MT TH ③

COOK BOOK 料理編 もくじ

まず、6ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。

入門メニュー

ヘルシオを上手にお使いいただくためにヘルシオの特長を生かした、基本のお料理を入門メニューとして、くわしくご紹介します。

●自動メニュー:10メニュー　掲載:12メニュー





◆カタログなどに記載の自動メニュー数118メニューとは、自動加熱あたため（サックリあたため、しっとりあたため、スポットスチーム、解凍、牛乳・酒のかんの計6メニュー）、蒸し野菜サラダ、蒸し根菜の2メニューと、もくじのメニュー名に丸印が付いている110メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数233メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

焼き物・フライ

● 自動メニュー:41メニュー　掲載:73メニュー



ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

● 自動メニュー:6メニュー　掲載:39メニュー

セットメニュー

● 自動メニュー:39メニュー　掲載:62メニュー

お菓子・パン

● 自動メニュー:14メニュー　掲載:47メニュー

さくいん

50音順で、主な材料の区分もわかるさくいんです。

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

料理編の料理をお作りになる前に

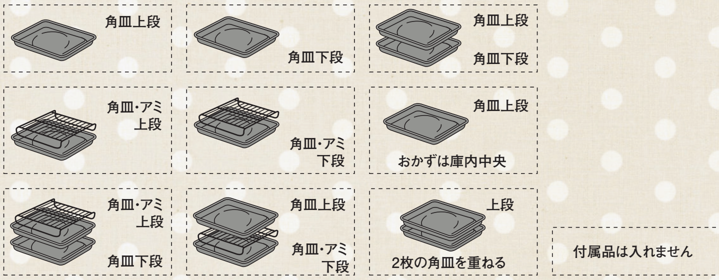
カロリーダウン メニュー
減　塩 メニュー
ビタミン保存 メニュー
を表しています。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ



材 料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量
①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
※文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。
※☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
※健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家髙城順子先生の監修です。（カロリーダウンメニューのカロリーは除く）
※「塩分」は食塩相当量のことです。
お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。
●人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
●メニューにより、⌄（弱め）、⌃（強め）を押すものがあります。
●*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

水タンクの水位

●水を使うメニューです。
●水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

カロリーダウン
鶏の照り焼き
材料（4人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉……2枚（500g）
たれ
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約21分）

焼き上げ　上段　角皿・アミ
目安時間　約25分



作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と「手動でするときは」の内容が異なることがあります。
※「手動でするときは」の記載のないメニューは、手動では難しいため、「加熱時間の目安」を記載しています。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 19 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

お料理写真について

●盛りつけ例です。
●食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

入門メニュー

ここから始めればあなたもヘルシオマスター!!

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。



カロリーダウン

鶏のから揚げ（もも肉）

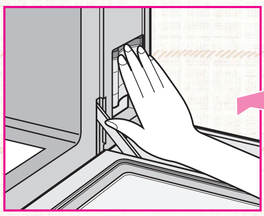
材料（4人分）　294kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）	適量

*2人分も自動でできます。

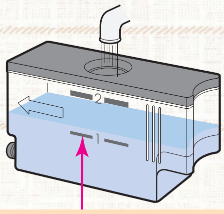
骨つき（手羽元）の鶏のから揚げは、35ページをご覧ください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上



水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位ライン1以上の水を入れる



- 水位ライン1以下にならないように注意。
- 水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
<ポイント>小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

<ポイント>3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。

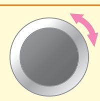
5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



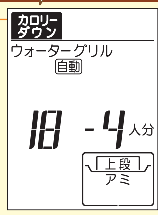
6 5を上段に入れる。

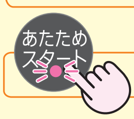
健康サインが点灯します。

次の操作をする



回して から揚げ の
メニュー番号 18 で
「4人分」に合わせる
（「18-2人分」から回転つまみを右に回して「18-4人分」にします）





付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、**約30秒間**は **仕上がりキー** で
仕上がりの調節ができます



加熱時間の目安:約26分
手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）で約26分（2人分は約21分）

写真のように焼き野菜とトマトソースも一緒に作る方法を35ページでご紹介しています。

揚げ油も炒め油も
一切使わずに作れるヘルシーな
中華です。



カロリーダウン

酢豚

材料（4人分）　386kcal☆　塩分2.8g　mL=cc

	豚もも肉（かたまり）	300g
	しょうゆ、みりん	各小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	玉ねぎ	1個（200g）
A	たけのこの水煮	60g
A	パプリカ	1/3個（60g）
A	ピーマン	2個
A	パイナップル（缶詰・スライス）	2枚
A	干ししいたけ（水でもどす）	2枚
B	干ししいたけのもどし汁（足りないときは水を加える）	100mL
B	砂糖	大さじ5
B	しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
B	酒	大さじ2
B	片栗粉	大さじ1 1/2
B	鶏がらスープの素	小さじ2
	アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※7ページの鶏のから揚げ参照

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

次の操作をする

健康サインが点灯します。

回して 酢豚 のメニュー番号 21 で「4人分」に合わせる
（「21-2人分」から回転つまみを右に回して「21-4人分」にします）



あたためスタート
付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます
仕上がり・温度

加熱時間の目安:約30分
手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）で約30分（2人分は約25分）

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。



ビタミン保存

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

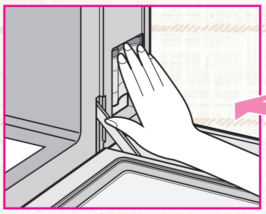
材料（4人分）　114kcal　塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ（すりおろす）	1⁄4個（50g）
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

＊2人分も自動でできます。

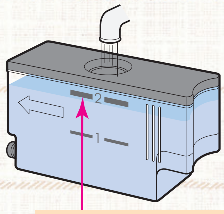
ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2



水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位ライン2まで水を入れる



●水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

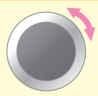
2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。



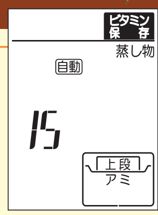
3 2を**上段**に入れる。

健康サインが点灯します。

次の操作をする



回して **蒸し野菜サラダ** のメニュー番号 **15** に合わせる



↓



付属品などを確認して **スタート** を押す

↓



スタート後、**約30秒以内**に **仕上がりキー** の ∧（強め）を押す

加熱時間の目安:約10分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。



ゆで卵

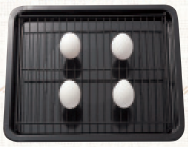
材料　141kcal（2個）塩分0.4g

卵（冷蔵のもの）……………………………………4個

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※ 9 ページの**ブロッコリーとアスパラガスのサラダ**参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
上段に入れる。



次の操作をする

手動加熱 を押す

回して **蒸し物** の
メニュー番号 **34** で
「**強**」に合わせる

▶ 手動加熱 を押す

↓

回して約「14～15分」
に合わせる

↓

あたため スタート を押す

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ご注意
ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※ 9 ページの**ブロッコリーとアスパラガスのサラダ**参照。

2 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。卵、レトルトカレーも調理網にのせる。



冷凍ごはん（150～200g）
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

3 2 を**上段**に入れる。
手動加熱 ➔
蒸し物 のメニュー番号 **34** で「強」に合わせる
➔ 手動加熱 ➔ 16～17分 ➔ スタート

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2～8個なら上記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1～2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。



焼きいも

材料（4人分）　297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5㎝以下のもの）
……………………………………4本（1本250g）

＊1〜4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
※ **7** ページの**鶏のから揚げ**参照

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

3 角皿にいもを並べる。

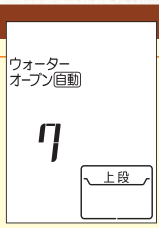


4 3を**上段**に入れる。

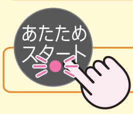
次の操作をする



回して **焼きいも** の
メニュー番号 **7** に
合わせる



↓



付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、**約30秒間**は **仕上がりキー** で
仕上がりの調節ができます



加熱時間の目安:約40分
手動でするときは:ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）の250℃で約40分

バリエーション

ベイクドポテト



材料（4人分）　103kcal　塩分0g

じゃがいも……………………………………4個（1個150g）

＊1〜4個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 じゃがいもは洗って水気をふく。

3 角皿にいもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。**焼きいも**と同じようにするが、**スタート**を押して**約30秒以内**に **仕上がりキー** の **∧**（強め）を押す。

加熱時間の目安:約45分
手動でするときは:ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）の250℃で約45分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



マカロニグラタン

材料（4人分）　402kcal　塩分1.3g

	ホワイトソース	2カップ分 （91ページを参照して作る）
	マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	80g
A	えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A	マッシュルーム（缶詰・スライス）	50g
A	白ワイン	大さじ2
A	バター	20g
	塩、こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	80g
	パセリ（刻む）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

手動加熱 を押す

初め **レンジ** の メニュー番号 **33** を表示（レンジ 33）▶ 手動加熱 を押す

↓

回して「1000W」に合わせる（レンジ 1000W 33）▶ 手動加熱 を押す

↓

回して約「3分」に合わせる（レンジ 1000W 3分00秒）

↓

あたためスタート を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、**上段**に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。）

次の操作をする

回して **グラタン** の メニュー番号 **6** で「4人分」に合わせる（「6-2人分」から回転つまみを右に回して「6-4人分」にします）（グリル 自動 6-4人分 上段）

↓

あたためスタート 付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、**約30秒間**は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます（仕上がり・温度）

加熱時間の目安:約26分
手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）で約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の **へ（強め）** を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）**レンジ**（**メニュー番号「33」**）**1000W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段と下段**に入れます。**グリル**（**メニュー番号「36」**）で35～40分にセットして、様子を見ながら焼いてください。
  焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

昼食にも便利!
スパゲティのゆでとソースの加熱が
同時にできます。



スパゲティ&ソース

材料（2人分）　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）……200g
水……300mL
サラダ油……小さじ2
塩……適量
スパゲティソース（1～2人分用）
（缶詰または、レトルト）……1缶または1袋（290g）

*4人分も自動でできます。4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れ、加熱はスタート後、約30秒以内に仕上がりキーの∧（強め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※ 9 ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

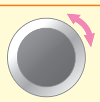
2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。



4 3を上段に入れる。

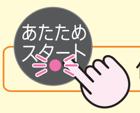
次の操作をする



回して **スパゲティ&ソース** のメニュー番号 **32** に合わせる



↓



付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、**約30秒間**は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます。



※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は延長してください。

加熱時間の目安:約25分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約25分（4人分は約27分）

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

バリエーション

ナポリタン（2人分のみ自動でできます）



材料（2人分）　768kcal　塩分4.6g　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）……200g
水……300mL
サラダ油……小さじ2
塩……適量

A
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（細切り）……3個
- ベーコン（細切り）……4枚
- サラダ油……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……120mL
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

1 スパゲティ&ソース（左記）の 1 ～2と同じようにする。

2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。

3 スパゲティ&ソースの4と同じようにする。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。



茶わん蒸し

材料（4人分）　112kcal　塩分1.7g

材料	分量
干ししいたけ（水でもどす）	2枚
A 干ししいたけのもどし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん（缶詰）	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

＊1～4人分まで自動でできます。



1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

手動加熱 を押す

初め レンジ の メニュー番号 33 を表示（表示：レンジ 33）▶ 手動加熱 を押す

↓

回して「1000W」に合わせる（表示：レンジ 1000W 33）▶ 手動加熱 を押す

↓

回して約「50秒」に合わせる（表示：レンジ 1000W 50秒）

↓

あたため スタート を押す

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※ 9 ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。





7 6を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して 茶わん蒸し の メニュー番号 8 に合わせる（表示：自動 蒸し物 8 上段）

↓

付属品などを確認して スタート を押す

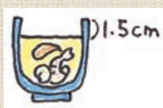
※スタート後、**約30秒間**は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます（仕上がり・温度）

加熱時間の目安：約35分（蒸らし10分含む）
手動でするときは：蒸し物（メニュー番号「34」）「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。





赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米	2カップ（340g）
あずき	50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）	300mL

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを使います。

1カップ…∨（弱め）　3カップ…∧（強め）

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※9ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

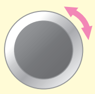
2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



4 3を**上段**に入れる。

次の操作をする



回して**赤飯**のメニュー番号**9**に合わせる



↓

あたためスタート
付属品などを確認して**スタート**を押す

※1カップ、3カップの場合は、スタート後、**約30秒以内に** **仕上がりキー** を押します



加熱時間の目安:約21分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約21分（1カップは約17分、3カップは約25分）

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

●赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。

バリエーション

山菜おこわ



材料（米2カップ分）　307kcal（1/4量）
塩分0.5g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米		2カップ（340g）
水		280mL
山菜の水煮（正味）		60g
A	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを使います。

1カップ…∨（弱め）　3カップ…∧（強め）

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を**上段**に入れる。
赤飯（左記）の4～5と同じようにする。

料理は、
家族への愛情や
健康を願う気持ちが
あってこそ。
『ヘルシオ』で
素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて
栄養バランスの取れた
家庭料理の
レパートリーを
広げてください。



監修：**爲後 喜光**
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。
テレビ出演、新聞、講演など
幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

（例）焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。（水は使いません）

おさえておきたいコツとポイント

→ **手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。**
油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱（水は使いません）をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

→ **角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。**
アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き（18ページ）
- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き（25ページ）
- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

焼き上げ

上段
角皿･アミ

目安時間 約25分

材料（4人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「38」）･予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約21分）





焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

手羽元の香り焼き

材料（4人分）　298kcal☆　塩分4.7g
mL=cc

鶏手羽元	12本（1本60g）
たれ	
しょうゆ	90mL
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
豆板醤（トウバンジャン）	小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ∧（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約24分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

タンドリーチキン

材料（4人分）　233kcal☆　塩分3.2g

	鶏手羽元	12本（1本60g）
A	塩	小さじ1
A	レモン汁	1/2個分
B	プレーンヨーグルト	150g
B	にんにく、しょうが（すりおろす）	各大さじ1/2
B	カレー粉、ターメリック	各小さじ1 1/2
B	塩	小さじ1
B	チリパウダー	小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 手羽元に**A**をすり込む。ビニール袋に**B**と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
<アドバイス>
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ∧（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約24分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分

カロリーダウン

焼きとり

材料（8本・4人分）　293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉	2枚（400g）
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
竹串	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約21分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

鶏手羽先の黒酢焼き

材料（4人分）　248kcal☆　塩分2.8g

鶏手羽先	12本（720g）
たれ	
黒酢、しょうゆ、砂糖	各大さじ4

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。

3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。

5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします

→ **スタート**

→ 仕上がり ^（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約24分）

<アドバイス>
鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料（4人分）　266kcal☆　塩分2.7g

	鶏もも肉	2枚（500g）
	白ねぎ	6cm
	赤とうがらし	2本
A	しょうゆ	大さじ4
A	酒	大さじ4
A	七味とうがらし	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。

3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

6 5を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約21分）

7 加熱後、七味とうがらしをふる。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）　355kcal☆　塩分2.5g

	鶏もも肉	2枚（500g）
A	みそ	大さじ4
A	ごま油	大さじ2
A	砂糖	小さじ1
A	白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
A	にんにく（みじん切り）	小さじ1
A	七味とうがらし	少々
A	しょうが汁	少々
	じゃがいも	1個（150g）
	塩、こしょう	各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約21分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料（4人分）　169kcal☆　塩分1.1g

鶏もも肉（皮なし）	2枚（500g）
A 塩	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
ゆず	1個
赤とうがらし	1本
塩	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料（4人分）　341kcal☆　塩分0.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
塩、こしょう	各適量
トマト（1㎝角に切る）	2個（300g）
青じそ（1㎝角に切る）	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく（薄切り）	3かけ
A 塩	小さじ2/3
A レモン汁	大さじ3
A こしょう	少々

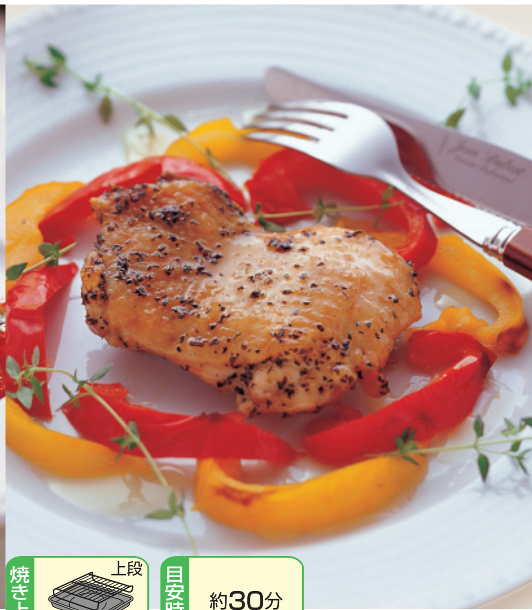
＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
4 3を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
<アドバイス>
オリーブオイルの量は好みで調節してください。
6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

チキンステーキ

材料（4人分）　315kcal☆　塩分1.8g

鶏もも肉	2枚（500g）
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
塩、黒こしょう	各少々
A にんにく（薄切り）	1かけ
A 好みのハーブ	大さじ1
A オリーブオイル	大さじ2
A 塩	小さじ1
A 黒こしょう	少々

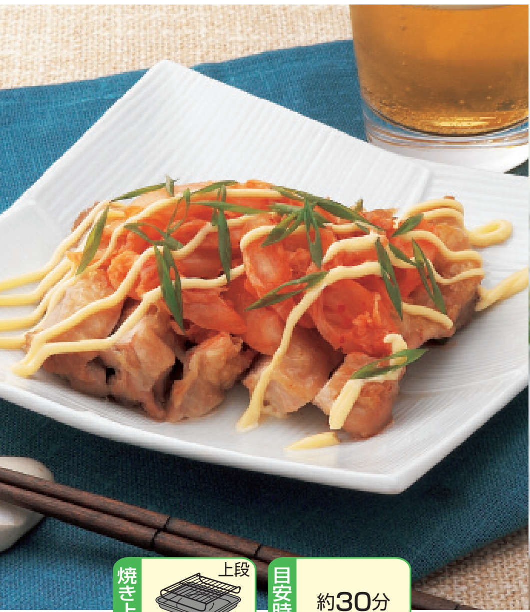
＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
4 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料（4人分）　268kcal☆　塩分0.6g

鶏もも肉	2枚（500g）
塩、こしょう	各少々
キムチ	40g
青ねぎ（小口切り）	適量
マヨネーズ	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約38分

カロリーダウン

鶏のもも焼き（レモンガーリック）

材料（4人分）　270kcal☆　塩分0.3g

鶏骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
A レモン汁	大さじ1 1/3
A にんにく（すりおろす）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 鶏のもも焼き（オレンジソース）の2と同じようにして**A**をよくすり込み、4と同じようにする。

3 2を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします

→ **スタート**

→ 仕上がり ^ **（強め）** ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する（2人分は約35分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約38分

カロリーダウン

鶏のもも焼き（オレンジソース）

材料（4人分）　349kcal☆　塩分0.8g

鶏骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	140g
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。

3 オレンジソースの材料を合わせておく。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします

→ **スタート**

→ 仕上がり ^ **（強め）** ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する（2人分は約35分）

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

<アドバイス>
オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



焼き上げ 上段 角皿

海の幸のホイル焼き

材料（4人分）　187kcal　塩分0.9g

A
- 白身魚（塩、こしょうする）……4切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）……4個（100g）
- えび（殻と背ワタを取る）……大4尾（80g）
- きぬさや（筋を取る）……20g
- 生しいたけ……4枚（80g）

レモン（薄切り）……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル（25㎝角）……4枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に2を並べ、**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 19～21分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約26分

ドリア

材料（4人分）　493kcal　塩分1.4g

ホワイトソース……1カップ分
（91ページを参照して作る）

A
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム（缶詰・スライス）…50g
- 白ワイン……大さじ1

ごはん……250g

B
- トマトケチャップ……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

生クリーム……1/2カップ
ピザ用チーズ……80g

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1の具、ごはん、**B**を混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

グラタン のメニュー番号 6 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**6-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約26分（2人分は約24分）



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約26分

海の幸の豆乳グラタン

材料（4人分）　406kcal　塩分1.5g

ホワイトソース
- 豆乳（成分無調整）……2カップ
- 薄力粉、バター……各30g
- マスタード……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ（ひと口大に切る）……300g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……100g
- ほたて貝柱（半分に切る）……4個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）…60g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量

*2人分も自動でできます。

1 91ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

グラタン のメニュー番号 6 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**6-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約26分（2人分は約24分）

6 加熱後、パセリを散らす。



焼き上げ 上段 角皿

豆腐ハンバーグ

材料（4人分）　220kcal　塩分1.2g

もめん豆腐	1丁（300g）
玉ねぎ（みじん切り）	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
<ポイント>
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）ハンバーグ（右記）の1と同じようにし、加熱時間は約1分にする。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 ハンバーグ（右記）の4～6と同じ要領で生地を作り、成形する。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号37で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 約26分 → スタート

6 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



焼き上げ 上段 角皿

ハンバーグ

材料（4人分）　308kcal　塩分1.3g

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジのメニュー番号33を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
<ポイント>
たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号37で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 約26分 → スタート

8 加熱後、好みのソースをかける。

＊ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意
ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個（皮をむいてそれぞれ6等分にする）にんじん80g（4～5cm長さに切りそれぞれ8等分に切り、面取りする）をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個（冷蔵のもの）は、アルミホイルで包む。

3 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものせて**上段**に入れる。

4 ハンバーグ（上記）の7と同じようにして加熱するが加熱時間は30～35分にする。

※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



焼き上げ　角皿・上段　角皿・アミ・下段

豚肉のしょうが焼き

材料（4人分）　395kcal☆　塩分2.1g

豚肉（しょうが焼き用）……400g
玉ねぎ（約3mmの半月切り）…小2個（300g）
A ┌しょうゆ、みりん、酒……各大さじ3
　│砂糖……大さじ1
　│片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2
　└しょうが（すりおろす）……20g
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。（多少重なってもよい。）
3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
4 3を**上段**に入れ、2を**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 **38** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ **手動加熱** → **約26分** → **スタート**

5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



焼き上げ　上段　角皿・アミ

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　328kcal☆　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）‥600g
たれ
┌しょうゆ……大さじ4
│黒酢、酒……各大さじ2
│はちみつ……大さじ1
│にんにく（すりおろす）……1かけ
└塩、こしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 スペアリブ（右記）の2～3と同じようにする。
3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ **手動加熱** → 温度 **190℃**
→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

<アドバイス>
肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



焼き上げ　上段　角皿・アミ

スペアリブ

材料（4人分）　329kcal☆　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）‥600g
たれ
┌しょうゆ……大さじ2
│酒……大さじ1 1/2
│トマトケチャップ……大さじ1
│砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
│玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
│にんにく（すりおろす）……1/2かけ
└しょうが（すりおろす）……10g

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ **手動加熱** → 温度 **190℃**
→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料（4人分）　250kcal☆　塩分1.4g

豚もも肉（薄切り）……400g
白ねぎ……2本
塩、こしょう……各少々
A ┌ みそ、みりん、すりごま（白）…各大さじ2
　 └ 砂糖……小さじ2

（梅味）Aを下記に変える。
A ┌ 梅肉……40g
　 │ しょうゆ……小さじ2
　 └ 白ごま……大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
3 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5 4を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約23分）

カロリーダウン

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（4人分）　183kcal☆　塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）……400g
大根、にんじん……各80g
塩、こしょう……各少々
A ┌ ポン酢しょうゆ……大さじ4
　 │ 青ねぎ（小口切り）……小さじ2
　 │ みょうが（細切り）……1個
　 └ しょうが（すりおろす）……少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
4 3を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約23分）

5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分）　221kcal☆　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）……400g
アスパラガス……8本
にんじん……80g
塩、こしょう……各少々
A ┌ しょうゆ、みりん……各大さじ2
　 └ 砂糖、水……各大さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5 4を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約25分（2人分は約23分）

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約50秒 → スタート
7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

焼き物・フライ
焼き物





焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分（ハムは約20分）

減　塩

ベーコン・ハム

ベーコン 2枚　162kcal　塩分0.8g
ハム　　 2枚　196kcal　塩分2.5g

［できる種類と分量］
ベーコン……………………2～6枚（1枚20g）
ハム…………………………2～6枚（1枚50g）

＊メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 角皿に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。
3 2を**上段**に入れる。

ベーコン・ハム のメニュー番号 **25** に合わせる
→ **スタート**
※**ハム**は加熱スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の **へ（強め）** を押します。

手動でするときは: ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で16～20分

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約33分（鶏もも肉は約30分）

カロリーダウン

肉の油抜き

豚バラ肉（200g）　687kcal☆　塩分0.2g
鶏もも肉（125g）　224kcal☆　塩分0.1g

［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）……………250～800g
鶏もも肉…………………1～3枚（1枚250g）

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 肉は5㎝角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身（鶏もも肉は皮）を上にしてのせる。
4 3を**上段**に入れる。

肉の油抜き のメニュー番号 **24** に合わせる
→ **スタート**
※**400g未満の豚バラ肉と鶏もも肉**は加熱スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の **∨（弱め）** を押します。

手動でするときは:
●**豚バラ肉かたまりの場合**
ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）の190℃で約35分
●**鶏もも肉の場合**
同じようにして190℃で約30分

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

5 加熱後、肉を湯で洗う。



焼き上げ 上段 角皿・アミ

豚バラ肉のおろしがけ

材料（4人分）　452kcal☆　塩分1.3g　mL=cc

豚バラ肉（かたまり）……600g（油抜き前）
大根……………………………………300g
A ┌酢……………………………………90mL
　│砂糖…………………………………小さじ4
　│ごま油………………………………小さじ2
　└塩…………………………………小さじ2/3
青ねぎ（小口切り）…………………大さじ4
しょうが（みじん切り）……………小さじ1
塩、黒こしょう……………………各少々

1 肉の油抜き（上記）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 **38** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ **手動加熱** → **15～16分** → **スタート**

7 加熱後、3のおろしだれをかける。



ローストポークのハーブマリネ焼き

材料（6人分）　260kcal☆　塩分1.6g　mL=cc

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- 塩……大さじ1/2
- こしょう……小さじ1
- マリネ液
  - オリーブオイル……50mL
  - ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
  - にんにく（みじん切り）……大さじ1
  - ローズマリー（みじん切り）……大さじ2
- たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン·発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 170℃
→ 1時間5分～1時間10分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

8 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。

<アドバイス>
- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



焼き豚

材料（6人分）　186kcal　塩分1.5g

- 豚もも肉（かたまり）……500g
- たれ
  - しょうゆ……1/2カップ
  - 砂糖、酒……各大さじ3
  - ねぎ（みじん切り）……少々
  - しょうが、にんにく（すりおろす）……各少々
- たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。（たれは残しておく）

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン·発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 170℃
→ 1時間～1時間5分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約1分30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。



ローストビーフ

材料（6人分）　589kcal　塩分0.9g

牛ロース肉（かたまり）……800g
塩、こしょう……各少々
グレービーソース
- ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）…1/2カップ
- ブランデー……大さじ1/2

A
- ホースラディッシュ（すりおろす）……大さじ2 1/2
  ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
- 生クリーム……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。

4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 45〜50分 → スタート

5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
<ポイント>
金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約1分 → スタート

7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



ローストチキン

材料（6人分）　312kcal　塩分1.1g

鶏……1羽（1.5kg）
塩、こしょう……各適量
たこ糸、竹串

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。

3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。

4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 55分〜1時間 → スタート

5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。





焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約30分

焼き上げ　上段　角皿

カロリーダウン

シーザーサラダ

材料（4人分）　633kcal☆　塩分3.0g

鶏もも肉……………2枚（500g）	食パン（5〜6枚切り）………1枚
A　レモン汁……………大さじ1	レタス（ひと口大にちぎる）…200g
A　にんにく（すりおろす）……………大さじ1	プチトマト（半分に切る）…12個
A　好みのドライハーブ（バジル、タイムなど）………適量	粉チーズ…………………大さじ4
A　塩、こしょう…………各適量	フレンチドレッシング（市販のもの）……………………………大さじ4
卵……………………………4個	スキムミルク……………大さじ4
	アルミホイル

*2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
3 食パンは1.5㎝角に切り、角皿の長さに合わせて作ったアルミホイル型に重ならないように入れる。
4 角皿に調理網をのせ、2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20** に合わせる
※回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン（クルトン）、ゆで卵とともに器に盛る。フレンチドレッシングにスキムミルクを加えてよく混ぜてからサラダにかけ、粉チーズをふる。
※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

ひとくちMEMO

●スキムミルクは様々な料理に混ぜることでくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

焼きそば

材料（4人分）　463kcal　塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）………4玉（1玉150g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）………………………………150g
キャベツ（3cm角切り）……………………………………………200g
ピーマン（細切り）……………………………………………………2個
もやし……………………………………………………1/2袋（100g）
にんじん（短冊切り）…………………………………………………50g
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。



4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 **38** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ **手動加熱** → **約19分** → **スタート**

5 加熱後、混ぜる。



焼き上げ 上段 角皿

じゃがピザ

材料(4人分)　130kcal　塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
ピーマン	1個
プチトマト	6個
トマトケチャップ	大さじ2
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角切り、プチトマトは半分に切る。

3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 28〜30分 → スタート

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



焼き上げ 上段 角皿

ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分)　198kcal　塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	2枚
スイートコーン(缶詰・クリーム)	1缶(190g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。

3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 28〜30分 → スタート



焼き上げ 上段 角皿

じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分)　116kcal　塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。

3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。

4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 28〜30分 → スタート

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



焼き上げ　上段　角皿

大根とベーコンのチーズ焼き

材料（4人分）　244kcal　塩分0.8g

大根	400g
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々
生クリーム	大さじ6
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ4

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 30〜35分 → スタート



焼き上げ　上段　角皿

キャベツの巣ごもり

材料（4人分）　265kcal　塩分1.0g

キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2個（100g）
粗びきウインナー	4本
A　生クリーム	大さじ4
A　塩、こしょう	各少々
卵	M4個
ピザ用チーズ	60g
パン粉	大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。（表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。）
4 3の中央にくぼみを作って卵をそれぞれ割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 25〜27分 → スタート



焼き上げ　上段　角皿

じゃがいもときのこのグラタン

材料（4人分）　189kcal　塩分0.7g

じゃがいも	2個（300g）
ベーコン	3枚
まいたけ	1パック（100g）
A　マヨネーズ	大さじ3
A　牛乳	大さじ1
A　マスタード	小さじ1
A　チューブ入りにんにく	少々
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる。
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 28〜30分 → スタート

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



焼き上げ　上段　角皿

ベイクドオニオン

材料（4人分）　48kcal　塩分1.5g

玉ねぎ	2個（400g）
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック（3g）
刻みのり	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 250℃ → 30〜35分 → スタート

4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



焼き上げ　上段　角皿

トマトの肉詰め

材料（4人分）　105kcal　塩分0.6g

	トマト	2個（400g）
A	合びき肉	120g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
A	パン粉	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
B	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
B	トマトケチャップ	大さじ2
B	水	大さじ4
	バジル（乾燥）	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。（中身は取っておく）

3 ボールに**A**を入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。（残りは取っておく）

4 2に、3を4等分してつめる。

5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りと**B**を入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。

6 角皿に5をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 250℃ → 30〜35分 → スタート



焼き上げ　上段　角皿

かぼちゃのチーズ焼き

材料（4人分）　327kcal　塩分0.8g
mL=cc

	かぼちゃ	260g
	玉ねぎ	60g
A	ツナ缶	小2缶（160g）
A	生クリーム	90mL
A	塩、黒こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	50g
	パン粉	大さじ1
	パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせた**A**を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる。 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 28〜30分 → スタート

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》

減塩したいメニュー

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

●健康メニューの「26 塩ざけ·塩さば」で加熱します。
●庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

たれ焼き·みそ漬けメニュー

（例）ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

●予熱なしで、グリル加熱を使います。
●たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。（水は使いません）

油を減らしたい切り身魚メニュー

（例）さばの塩焼き

●予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
●焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色·食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、予熱ありでグリル加熱をしてください。（水は使いません）

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。



※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。

ワンポイントアドバイス

ふり塩の分量に対して2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

焼き上げ 上段 角皿·アミ

目安時間 約24分



減　塩

塩ざけ

材料（4人分）
143kcal　塩分1.3g

塩ざけ
…. 4切れ（1切れ80g）

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を**上段**に入れる。

塩ざけ·塩さば のメニュー番号 **26** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**26-4人分**」にします

→ **スタート**

→ 仕上がり ∨（**弱め**）※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）·予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で24～25分（2人分は22～23分）

焼き上げ 上段 角皿·アミ

目安時間 約28分



減　塩

塩さば

材料（4人分）
291kcal　塩分1.8g

塩さば
…4切れ（1切れ100g）

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を**上段**に入れる。

塩ざけ·塩さば のメニュー番号 **26** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**26-4人分**」にします

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）·予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で28～29分（2人分は26～27分）



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約13分）
焼き上げ 上段 角皿・アミ

さばの塩焼き

材料（4人分）　192kcal　塩分1.9g

さば……………………4切れ（1切れ100g）
塩……………………………………………適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → スタート
4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を**上段**に入れる。回転つまみで 16～18分 に合わせて スタート を押す。



焼き上げ 上段 角皿・アミ

ぶりの照り焼き

材料（4人分）　241kcal　塩分2g

ぶり……………………4切れ（1切れ80g）
たれ
- しょうゆ…………………………大さじ3
- みりん……………………………大さじ2
- 酒…………………………………大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
2 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
3 2を**上段**に入れる。
手動加熱 → グリル のメニュー番号 36 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 18～20分 → スタート

さわらのみそ漬けや**たいのみそ漬け**も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふきとります。





焼き上げ 上段 角皿・アミ
目安時間 約28分

減　塩

あじの開き

材料（4人分）　109kcal　塩分1.1g

あじの開き………………4枚（1枚100g）

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
3 2を**上段**に入れる。
塩ざけ・塩さば のメニュー番号 26 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**26-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で28～29分（2人分は26～27分）

さんまの開きも同じように加熱できます。



さんまの塩焼き

材料（4人分）　約326kcal　塩分2g

さんま……………………4尾（1尾150g）
砂糖塩……………………………………適量

※砂糖塩については「ポイント」を参照ください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さんまは両面に砂糖塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → スタート

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約13分）
焼き上げ 上段 角皿・アミ



4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を**上段**に入れる。回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。

さんまの塩焼きのポイント

- 出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

「から揚げ・フライ・春巻き」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって水を「使う」「使わない」の区別があります。
※自動加熱はそれぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ

（例）鶏のから揚げ、さばの竜田揚げ風

●肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）とんかつ、えびフライ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
●**『こんがりパン粉』（38ページ）を使います。**

ご注意

・白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。
・『天ぷら』を揚げることはできません。

●『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2〜5分加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ

（例）ツナのおつまみ春巻き、揚げシュウマイ

●熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おいしく仕上げるワンポイント

→ から揚げ・竜田揚げなどのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
●調味料の汁気はよくきります。（から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。）
●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
●粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

おすすめメニュー

鶏のから揚げ（7、35ページ）
酢豚（8ページ）

●ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ（38ページ）

●油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

カロリーダウン

鶏のゆかり衣揚げ

焼き上げ：上段 角皿・アミ　目安時間：約26分

材料（4人分）　276kcal☆　塩分1.2g

	鶏もも肉	2枚（500g）
A	卵白	2個分
A	ゆかり粉	10g

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
3 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて鶏肉を皮が上になるように並べる。
4 3を**上段**に入れる。

から揚げ のメニュー番号 **18** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**18-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約26分（2人分は約21分）





焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約26分

カロリーダウン

豚肉のから揚げ

材料（4人分）　611kcal☆　塩分2.1g

	豚バラ肉（かたまり）	500g
	から揚げ粉（市販のもの）	適量
A	大根おろし	適量
A	しょうゆドレッシング（市販のもの）	適量
A	ごま油、七味とうがらし	各適量
A	青じそ、パプリカ	各適量

＊2人分も自動でできます。

※市販のから揚げ粉を使わないときは、右記「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 豚肉は3㎝角に切り、鶏のから揚げ（右記）を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。

3 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

4 3を**上段**に入れる。

から揚げ のメニュー番号 **18** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**18-4人分**」にします
➜ **スタート**

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約26分（2人分は約21分）

5 混ぜ合わせた**A**をかける。



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約28分

カロリーダウン

鶏のから揚げ（手羽元）

材料（4人分）　266kcal☆　塩分1.4g

	鶏手羽元	12本（1本60g）
A	酒	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
	から揚げ粉（市販のもの）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元と**A**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。

3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

から揚げ のメニュー番号 **18** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**18-4人分**」にします
➜ **スタート**
➜ 仕上がり ^（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約28分（2人分は約25分）

＊市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）

	鶏手羽元（鶏もも肉の場合は、2枚（500g））	12本（1本60g）
A	しょうゆ	大さじ1 $\frac{2}{3}$
A	酒	大さじ1 $\frac{1}{3}$
A	にんにく（すりおろす）	適量
A	塩、こしょう	各少々
B	片栗粉・コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの	適量

1 鶏肉（鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る）はビニール袋に**A**とともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

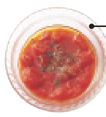
2 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、**B**を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしの鶏のから揚げは、7 ページをご覧ください。

鶏のから揚げ（もも肉）&焼き野菜のトマトソース添え







角皿に調理網をのせて写真を参照して材料を並べ、**上段**に入れる。耐熱容器を**庫内中央**に置いて、7 ページの操作を参考に「18-2人分」に合わせて加熱する。





焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分

焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段　目安時間 約30分

カロリーダウン

揚げシュウマイ

材料（4人分）（20個分）　299kcal☆　塩分1.0g

	豚ひき肉	300g
	塩	小さじ1/2
A	たけのこの水煮（みじん切り）	40g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
A	酒	大さじ1 1/3
A	片栗粉	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	シュウマイの皮	20枚
	グリンピース	20粒
	サラダ油	大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。

4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

5 4を**上段**に入れる。

※表示部は角皿2枚と調理網が表示されますが、このメニューは角皿1枚に調理網をのせて**上段**に入れます。

酢豚 のメニュー番号 **21** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

<アドバイス>
市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

カロリーダウン

肉団子の甘酢あん

材料（4人分）　291kcal☆　塩分1.5g　mL=cc

	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
	豚ひき肉	300g
	塩	少々
A	青ねぎ（小口切り）	2本
A	しょうが（みじん切り）	適量
A	片栗粉ⓐ	大さじ2
A	ごま油ⓐ	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油ⓑ	大さじ1
	片栗粉ⓑ	大さじ2
B	砂糖	大さじ4
B	しょうゆ	小さじ4
B	酢	大さじ2
B	片栗粉（同量の水で溶く）	小さじ2
B	鶏がらスープの素	大さじ1
B	塩	少々
B	水	70mL

＊2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **33** を表示
→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**
→ **約1分30秒** → **スタート**

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、2と**A**をよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油ⓑ、片栗粉ⓑの順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。

6 底の平らな耐熱容器に**B**を順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 6を**上段**に入れ、5を**下段**に入れる。

酢豚 のメニュー番号 **21** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。



焼き上げ　上段　角皿・アミ



焼き上げ　角皿・上段　角皿・アミ・下段　目安時間　約30分

さばの竜田揚げ風

材料（4人分）　292kcal☆　塩分1.4g

さば（三枚におろしたもの）	400g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
青ねぎ（小口切り）	1本分
しょうが（すりおろす）	大さじ1
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ3
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 さばは骨を取り、2㎝厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリル のメニュー番号 38 で
「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ 手動加熱 → 19〜20分 → スタート

カロリーダウン

さばのおろし煮風

材料（4人分）　281kcal☆　塩分1.6g　mL=cc

さば	4切れ（1切れ100g）
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
A だし汁	120mL
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 塩	少々
青ねぎ（小口切り）	1/2本

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。

3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

5 底の平らな耐熱容器に**A**と2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

6 5を**上段**に入れ、4を**下段**に入れる。

酢豚 のメニュー番号 21 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約30分（2人分は約25分）

7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。





焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分

カロリーダウン

明太子フライ

材料（4人分）　355kcal☆　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

ささ身……8本（400g）
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 **23** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約20分（2人分は約16分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分

カロリーダウン

とんかつ

材料（4人分）　613kcal☆　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚（1枚130g）
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
<ポイント>筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
<ポイント>肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 **23** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約20分（2人分は約16分）

＊こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。



材料

パン粉……60g
サラダ油……大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15㎝位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **33** を表示
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約1分 → スタート

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** 機能を使ってつまみで **約1分** に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、混ぜて再び同じようにして **約1分** の加熱後、混ぜて再び **50秒～1分** 加熱をして全体をきつね色にする。

半量（パン粉30g）を作るときの目安:
約50秒→約50秒→約50秒→30～40秒

2倍量（パン粉120g）を作るときの目安:
約1分20秒→約1分20秒→約1分20秒→1分～1分10秒

<ポイント>
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。







焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分

カロリーダウン

豆腐カツ

材料（4人分）　408kcal☆　塩分1.1g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
もめん豆腐	1丁（300g）
八丁みそ	小さじ4
酒	少々
青じそ	8枚
豚もも肉（薄切り）	200g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（38ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。
4 豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 23 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約22分（2人分は約18分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分

カロリーダウン

アスパラガスの肉巻きフライ

材料（4人分）　423kcal☆　塩分1.0g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
豚もも肉（薄切り）	16枚（200g）
アスパラガス	8本
青じそ	16枚
塩、こしょう	各少々
A 梅肉	20g
A 練りわさび	20g
A 白ごま	適量
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（38ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせた**A**をぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 23 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約20分（2人分は約16分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分

カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）　438kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
じゃがいも（4つ切り）	4個（600g）
A 玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
A 牛ひき肉（ほぐす）	100g
A バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（38ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 水タンクに水を入れる。水位ライン2
3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、**上段**に入れる。

蒸し根菜 のメニュー番号 16 に合わせる → スタート

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約22分

※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、**レンジ**（メニュー番号「33」）・**1000W**で**7~8分**加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
5 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 2分30秒~3分 → スタート

6 加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。
7 6を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
8 7を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 23 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:グリル（メニュー番号「36」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）で約20分（2人分は約16分）



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

カロリーダウン

いわしのフライ

材料(4人分)　316kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
┌パン粉……60g
└サラダ油……大さじ3
いわし……8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
<なるほど!>
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。
3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 **23** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ∨ (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:グリル(メニュー番号「36」)・予熱なし(表示部の〔予熱無〕が点灯)で約16分(2人分は約15分)



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

カロリーダウン

エリンギのフライ

材料(4人分)　269kcal☆　塩分1.3g

こんがりパン粉
┌パン粉……60g
└サラダ油……大さじ3
エリンギ……6本
ハム……4枚
スライスチーズ……4枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 **23** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ∨ (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:グリル(メニュー番号「36」)・予熱なし(表示部の〔予熱無〕が点灯)で約16分(2人分は約15分)



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分)　142kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
┌パン粉……60g
└サラダ油……大さじ3
えび……大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。
3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 **23** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ∨ (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:グリル(メニュー番号「36」)・予熱なし(表示部の〔予熱無〕が点灯)で約16分(2人分は約15分)

バリエーション

かきフライ

かき(400g)も同じ操作でできます。







フライドポテト

材料（4人分）　85kcal☆　塩分0.8g

じゃがいも	2個（300g）
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。
4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 約35分 → スタート
5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

豚肉とナッツの春巻き

材料（4人分）　397kcal☆　塩分0.8g

	玉ねぎ	100g
	ニラ	2/3束
	好みのナッツ	30g
A	豚ひき肉	160g
A	しょうゆ	大さじ1
A	ごま油	小さじ2/3
A	片栗粉	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を**上段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 約24分 → スタート

ツナのおつまみ春巻き

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.0g

	ツナ（缶詰）	200g
A	ピザ用チーズ	60g
A	パセリ（みじん切り）	少々
A	カレー粉	小さじ4
A	マヨネーズ	大さじ4
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を**上段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 約24分 → スタート

バリエーション

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

→ 水蒸気（約100℃まで）の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→ 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→ 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→ 加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例）スパゲティ＆ソース（13ページ）、ミモザサラダ（43ページ）

おさえておきたいコツとポイント

→ 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

おすすめメニュー

茶わん蒸し（14ページ）

●蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯（15ページ）

手作りシュウマイ（50ページ）

●たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの半熟卵サラダ（42ページ）

●半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

蒸し鶏のサラダ仕立て（48ページ）

●しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

ビタミン保存

キャベツの半熟卵サラダ

蒸し　上段　角皿・アミ　目安時間　約10分

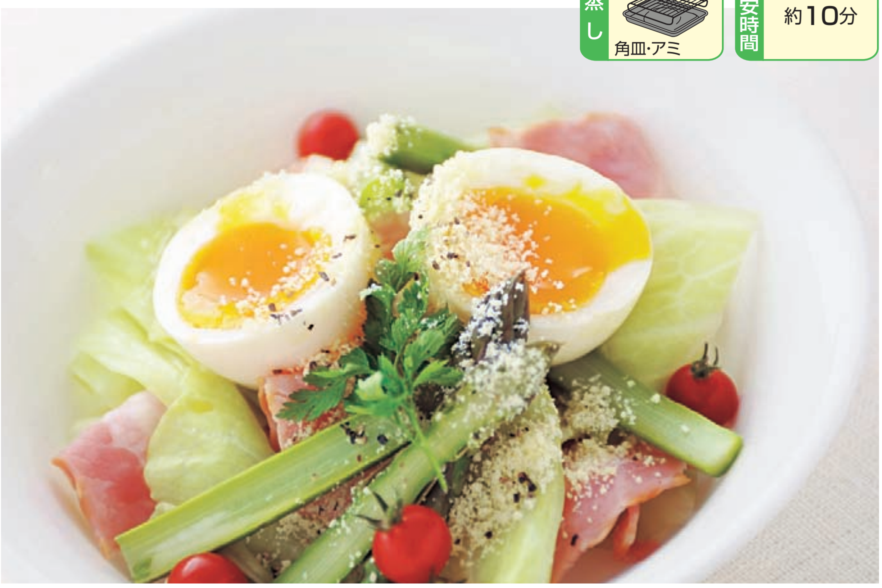
材料（4人分）　170kcal　塩分0.6g

A	アスパラガス	4本
	キャベツ	4枚（200g）
	卵（冷蔵のもの）	M4個
	ベーコン	4枚
B	黒こしょう、粉チーズ	各適量

＊2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。



1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に調理網をのせ、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。

3 2を上段に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号15に合わせる → スタート

→ 仕上がり ∧（強め）※約30秒以内に押す

※2人分を加熱する際は仕上がりキーを押す必要はありません。

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約10分（2人分は約8分）

4 加熱後、庫内で3～4分蒸らす。

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。
※卵の加熱前の温度や大きさなどにより加熱具合が変わることがあります。



蒸し 上段 角皿･アミ　目安時間 約15分

ビタミン保存

かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分)　75kcal　塩分0.2g

かぼちゃ(5㎜厚さに切る)	200g
いんげん	100g
マヨネーズ、粗びきこしょう	各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 角皿に調理網をのせて材料を並べる。
3 2を**上段**に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号**16**に合わせる
→ **スタート**
→ 仕上がり ∨(弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約15分

4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。



蒸し 上段 角皿･アミ　目安時間 約22分

ビタミン保存

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分)　69kcal　塩分0.7g

	じゃがいも	2個(300g)
A	しょうゆ、みりん	各大さじ1
A	水	小さじ1
B	白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
B	かつおぶし	1パック(3g)
	青ねぎ(小口切り)	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。
3 2を**上段**に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号**16**に合わせる
→ **スタート**

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約22分

4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせた**A**を回しかけ、**B**を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



蒸し 上段 角皿･アミ　目安時間 約10分

ビタミン保存

ミモザサラダ

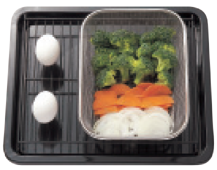
材料(4人分)　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g
にんじん(3㎜厚さの半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個

*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)調理網をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

3 2を**上段**に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号**15**に合わせる → **スタート**
→ 仕上がり ∧(強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約10分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
5 回転つまみを回し**延長**で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。





蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約15分

ビタミン保存

にんじんとウインナーのサラダ

材料（4人分）　224kcal　塩分0.9g

にんじん（1㎝厚さの輪切り）	1本（200g）
玉ねぎ（1㎝厚さの半月切り）	1個（200g）
粗びきウインナー	8本
A マヨネーズ	大さじ2
A 牛乳	大さじ2
A すりごま	大さじ2
A 塩	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

蒸し根菜 のメニュー番号 16 に合わせる
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約15分

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。

蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約15分

ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料（4人分）　58kcal　塩分0.8g

れんこん	200g
A 明太子	40g
A バター（柔らかくしたもの）	10g
A 塩、こしょう	各少々
刻みのり	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル（43 ページのミモザサラダ参照）に並べる。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせて**上段**に入れる。

蒸し根菜 のメニュー番号 16 に合わせる
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約15分

4 加熱後、**A**であえて刻みのりを散らす。

蒸し 上段 角皿　目安時間 約22分



キャベツのみそ蒸し

材料（4人分）　286kcal　塩分2.4g

キャベツ	300g
玉ねぎ	1個（200g）
豚バラ薄切り肉	200g
A みそ、砂糖	各大さじ2
A しょうゆ	大さじ1 2/3
A 酒	小さじ4
A 豆板醤（トウバンジャン）	適量
A 片栗粉	大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

3 豚肉は3㎝幅に切り、**A**と混ぜ合わせておく。

4 底の平らな耐熱容器にキャベツと玉ねぎを敷き、3を平らにのせる。

5 角皿に4をのせ、**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物 のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約22分（2人分の場合は約18分）



蒸し 上段 角皿　目安時間 約22分

いろいろ野菜の蒸し煮

材料（4人分）　99kcal　塩分1g

	玉ねぎ	1/2個（100g）
	キャベツ	1/4個（300g）
	かぼちゃ	100g
	しめじ	1パック（100g）
	ベーコン	2枚
	にんにく	1かけ
A	コンソメ（顆粒）	小さじ2
A	白ワイン	大さじ2
A	塩、黒こしょう	各少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。

3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物 のメニュー番号 **17** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
➔ **スタート**

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約22分（2人分の場合は約18分）



蒸し 上段 角皿　目安時間 約17分

たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料（4人分）　417kcal　塩分1.6g

	豚バラ薄切り肉（半分に切る）	320g
	もやし	1袋（200g）
	ブロッコリー（小房に分ける）	1個（250g）
	えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）	2パック（200g）
	生しいたけ（石づきをとる）	4枚
	にんじん（3㎜厚さの薄切り）	60g
A	白ねぎ（みじん切り）	60g
A	酢	大さじ4
A	ごま油	大さじ2
A	砂糖	小さじ4
A	塩	小さじ1
	アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。
＊酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。

3 2を**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物 のメニュー番号 **17** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
➔ **スタート**
➔ 仕上がり ∨（弱め）※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約17分（2人分の場合は約13分）

4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。





蒸し　上段　角皿

たいの姿蒸し

材料　73kcal（1/4量）　塩分0.9g

	れんこだい	1尾（500g）
A	塩	小さじ1/2
A	酒	大さじ3
	しょうが（せん切り）	10g
B	青ねぎ（斜め切り）	1本
B	にんじん（せん切り）	15g
B	生しいたけ（薄いそぎ切り）	1枚
B	絹さや（筋を取る）	3枚
	塩	適量
	片栗粉（倍量の水で溶く）	大さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、しょうがをのせる。Bの準備をしておく。

4 角皿に3の容器をのせる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約17分 → スタート

6 加熱後、Bを散らし、延長 で**約2分**加熱する。

7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約1分30秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタート を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

8 加熱後、6にかける。

蒸し　上段　角皿　目安時間　約22分

白身魚と野菜のバター蒸し

材料（4人分）　116kcal　塩分1.7g

白身魚（たら、さわらなど）	4切れ（1切れ80g）
塩	適量
こしょう	適量
しめじ	2パック（200g）
にんじん	1/2本（100g）
ピーマン	2個
アスパラガス	6本（120g）
片栗粉	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	大さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。
その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。

4 3を角皿にのせて**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物 のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約22分（2人分の場合は約18分）

※ピーマンの半量をパプリカに変えてもよいでしょう。





蒸し　上段　角皿

たらのちり蒸し

材料（4人分）　120kcal　塩分1.4g

	生たら	4切れ（1切れ80g）
	豆腐（16等分に切る）	1丁（300g）
	生しいたけ（石づきを取る）	4枚
	えび（殻、背ワタを取る）	4尾
A	だし汁	1 1/2カップ
A	塩	小さじ1/2
A	薄口しょうゆ	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約20分 → スタート

蒸し　上段　角皿

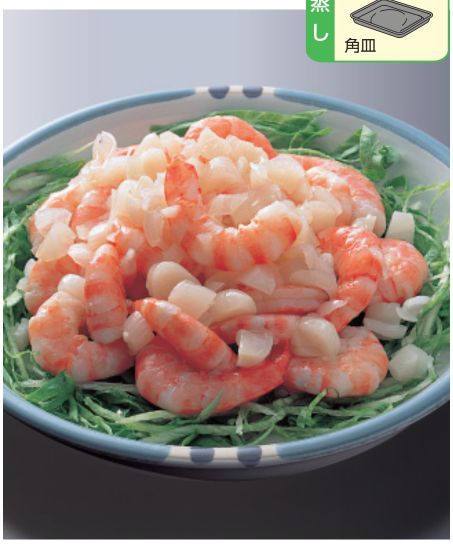
あさりの酒蒸し

材料（4人分）　26kcal　塩分0.9g　mL=cc

あさり	400g
酒	50mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約12分 → スタート



蒸し　上段　角皿

えびのサラダ

材料（4人分）　199kcal　塩分1.7g
mL=cc

えび（小さめのもの）	200g
らっきょう（酢漬け・甘くないもの）	100g
レタス	120g
白ワイン	50mL
フレンチドレッシング（市販のもの）	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約12分 → スタート

5 加熱後、殻を取る。
6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。



蒸し 上段 角皿

キムチ豆腐

材料（4人分）　200kcal　塩分2.1g

豚もも薄切り肉……200g	A ブイヨン（顆粒）……小さじ1
もめん豆腐……1丁（300g）	A しょうゆ……大さじ1
白菜キムチ……200g	A 酒……大さじ2
	A ごま油……小さじ2
	青ねぎ……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豚肉は3㎝幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。

3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせた**A**をかける。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約15分 → スタート

5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



蒸し 上段 角皿

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料（4人分）　198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉……300g	貝割れ菜……適量
塩、こしょう……各適量	A しょうゆ・酢……各大さじ2
酒……大さじ2	A ごま油……大さじ1
白ねぎ（細切り）……1本	A 粒マスタード……小さじ1
にんじん（細切り）……30g	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせる。

4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約18分 → スタート

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。



蒸し 上段 角皿

キャベツと蒸し鶏の中華風

材料（4人分）　211kcal　塩分1.3g

キャベツ	300g
鶏むね肉	300g
塩	少々
酒	大さじ2
A しょうゆ、ごま油	各小さじ4
A 酢	小さじ2
A 豆板醤（トウバンジャン）	適量
貝割れ菜	1パック

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。

3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約18分 → スタート

5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせた**A**のたれをかける。



蒸し 上段 角皿・アミ

アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料（4人分・16個）　200kcal　塩分0.2g

	アスパラガス	8本
	ぎょうざの皮	16枚
A	豚ひき肉	200g
A	酒	大さじ3
A	しょうが（すりおろす）	小さじ2
A	塩、こしょう	各適量
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 **A**を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 →

蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる

→ 手動加熱 → 約12分 → スタート



蒸し 上段 角皿・アミ

しいたけシュウマイ

材料（4人分・16個）　約141kcal　塩分1.5g

	生しいたけ	16個
	塩	少々
具	冷凍シーフードミックス	200g
具	鶏ひき肉	100g
具	たけのこの水煮（みじん切り）	80g
具	塩	小さじ2/3
具	砂糖	大さじ1 1/2
具	片栗粉、ごま油	各大さじ1
具	こしょう	少々

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →

蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる

→ 手動加熱 → 約15分 → スタート



蒸し　上段　角皿･アミ

肉団子のもち米蒸し

材料（4人分･20個）　293kcal　塩分1.2g

	豚ひき肉	200g
	塩	小さじ1/3
A	青ねぎ（小口切り）	2本
A	しょうが（みじん切り）	ひとかけ
A	しょうゆ	大さじ1
A	酒、水	各大さじ2
A	ごま油	大さじ1
A	片栗粉	大さじ2
A	鶏ガラスープの素	少々
	もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）	150g
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）

3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

4 角皿に3をのせる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →

蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる

→ 手動加熱 → 約15分 → スタート

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



蒸し　上段　角皿･アミ

手作りシュウマイ

材料（4人分･20個）　210kcal　塩分1.4g

具		
	かに（缶詰）	100g
	豚ひき肉	200g
	たけのこの水煮（みじん切り）	40g
	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々
	水	小さじ4
	鶏ガラスープの素	少々
片栗粉（倍量の水で溶く）		大さじ1
グリンピース		20粒
シュウマイの皮		20枚
オーブン用クッキングペーパー		

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 角皿に3をのせる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →

蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる

→ 手動加熱 → 約15分 → スタート



手作り中華まん

材料（8個分）
204kcal（1個）　塩分1.0g　mL=cc

皮生地
- 薄力粉……150g
- 強力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1 1/3
- 砂糖……30g
- 塩……小さじ1/4
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳……大さじ1
- ぬるま湯（約30℃）……120mL
- ラード……小さじ1

オーブン用クッキングペーパー

具
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ（5㎜角に切る）…1/2個（100g）
- たけのこの水煮（5㎜角に切る）…60g
- 干ししいたけ（水でもどす・5㎜角に切る）……2枚
- 酒……大さじ2
- しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉……各大さじ1/2
- しょうが（すりおろす）……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 干ししいたけのもどし汁……50mL

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 40℃ → 40～50分 → スタート

6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 生地をめん棒で直径12㎝くらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

＜ポイント＞生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 角皿に10をのせる。

12 11を**上段**に入れる。

手動加熱 →

蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる

→ 手動加熱 → 約18分 → スタート



蒸し 上段 角皿

目安時間 約35分（蒸らし10分含む）

洋風茶わん蒸し

材料（4人分）　142kcal　塩分1.4g　mL=cc

鶏もも肉（8等分に切り、塩こしょうする）	80g
マッシュルーム・薄切り（缶詰）	30g
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚（40g）
卵液	
卵	M2個
A ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）	300mL
A 牛乳	100mL
A 白ワイン	大さじ1
A 塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に2、鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。（下記参照）

4 角皿に3を並べて**上段**に入れる。

茶わん蒸しのメニュー番号**8**に合わせる

→ **スタート**

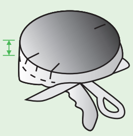
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 加熱後、チャービルを飾る。

＊アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。





蒸し 上段 角皿・アミ

目安時間 約35分（蒸らし10分含む）

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）　175kcal　塩分1.6g

卵液	
卵	M4個
A だし汁	1カップ
A 酒	大さじ1
A 薄口しょうゆ	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根（1かけずつはがす）	1個
みつ葉	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。

3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

4 角皿に調理網をのせて3をのせ**上段**に入れる。

茶わん蒸しのメニュー番号**8**に合わせる

→ **スタート**

※表示部には、調理網が表示されませんが、このメニューでは使用します。

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。



蒸し 上段 角皿

うなぎの蒸し寿司

材料（4人分）　447kcal　塩分2.4g
mL=cc

干ししいたけ（水でもどす）		4枚
A	干ししいたけのもどし汁	80mL
A	しょうゆ	小さじ2
A	砂糖	小さじ4
すしめし		
	あたたかいごはん	720g
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
うなぎ（そぎ切り）		100g
えび（殻、背ワタを取る）		4尾
錦糸卵…		適量
絹さや		12枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）（煮汁は、残しておく。）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約50秒 → スタート

3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約14分 → スタート



蒸し 上段 角皿

手作り豆腐

材料（4人分）　58kcal　塩分0g（にがりは計算外）　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）……500mL
※にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豆乳（冷蔵のもの）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

3 耐熱容器（料理写真を参照）4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。（52 ページの洋風茶わん蒸しを参照）

4 角皿に3を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約25分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長 機能を利用するか、**手動の蒸し物「強」**で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味	梅風味
1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。	1個につき、梅干し1個（約12g）のちぎった果肉を加えて加熱。
そのまま温奴	**豆花（トウファ）**
1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りをを加えて加熱。	1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

→ **ウォーターオーブン** の加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編20～21ページ参照)

※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。



オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする。

→ 落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→ 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』(25ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

→ 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

→ レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20～21ページ参照)
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

→ レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

→ お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

切り干し大根の煮物

材料(4人分)　161kcal　塩分3.1g

	切り干し大根	70g
	油揚げ	2枚
A	だし汁	2カップ
A	砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ4
A	酒	大さじ2
	オーブン用クッキングペーパー	

煮こみ　下段　角皿

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 35～40分 → スタート





煮こみ　下段　角皿

かれいの煮つけ

材料（4人分）　128kcal　塩分1.6g　mL=cc

- かれい……4切れ（1切れ100g）
- A
  - 水……70mL
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒、みりん……各大さじ1 1/2
  - しょうゆ……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 かれいは皮に切り目を入れる。

3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約30分 → スタート

5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。



煮こみ　下段　角皿

かぼちゃの煮物

材料（4人分）　184kcal　塩分1.2g

- かぼちゃ……600g
- A
  - だし汁……1 1/2カップ
  - 砂糖……大さじ3
  - みりん、酒……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1/3
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約40分 → スタート



煮こみ　下段　角皿

里いもの煮物

材料（4人分）　164kcal　塩分2.3g

- 里いも……800g
- A
  - だし汁……2カップ
  - 薄口しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖、みりん……各大さじ3
  - 塩……小さじ1/2
- ゆずの皮（せん切り）……適量
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

3 角皿に2をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約50分 → スタート

4 加熱後、ゆずの皮を散らす。

<アドバイス>
庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



煮こみ　下段　角皿

ひじきの煮物

材料（4人分）　123kcal　塩分2.3g

- ひじき……30g（乾燥）
- 油揚げ……2枚
- にんじん……40g
- A
  - だし汁……1/2カップ
  - しょうゆ、みりん……各大さじ3
  - 砂糖……大さじ1
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約40分 → スタート



煮こみ 下段 角皿

肉じゃが

材料（4人分）　314kcal　塩分3.3g

じゃがいも（4～8つ切り）	4個（600g）
玉ねぎ（くし切り）	2個（400g）
牛薄切り肉（3～4cm幅に切る）	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン･発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート



煮こみ 下段 角皿

豚の角煮

材料（4人分）　835kcal　塩分3.5g

豚バラ肉（かたまり）		800g（油抜き前）
A	酒	1/2カップ
A	砂糖、しょうゆ	各大さじ5
A	にんにく、しょうが（各薄切り）	各1かけ
A	八角（ハッカク）	1個
A	水	2カップ
オーブン用クッキングペーパー		

1 肉の油抜き（25ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン･発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間10分 → スタート

<ポイント>
加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



煮こみ 下段 角皿

鶏の柔らか梅酒煮

材料（4人分）　339kcal　塩分2.4g

鶏もも肉		2枚（500g）（油抜き前）
A	梅酒、水	各1カップ
A	しょうゆ	1/4カップ
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
A	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー		

1 肉の油抜き（25ページ）の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン･発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート



煮こみ 下段 角皿

黒豆

材料（4人分）　471kcal　塩分2.8g

	黒豆	2カップ（280g）
A	水	5 1/2カップ
A	砂糖	90g
A	しょうゆ	大さじ2
A	塩	小さじ1
A	重曹	小さじ1/3
	砂糖	90g
	オーブン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器（2.5L以上）を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけし を押してすぐに次の操作をする。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 140℃
→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。
すぐに落としブタとフタをして角皿にのせ、**下段**に入れる。
もう一度5と同じ操作をする。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 140℃
→ 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。



煮こみ 下段 角皿

ビーフシチュー

材料（4人分）　662kcal　塩分2.2g　mL=cc

	牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす）	400g
	サラダ油	適量
	赤ワイン	大さじ3
	じゃがいも（乱切り）	2個（300g）
	にんじん（乱切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
	マッシュルーム（缶詰・ホール）	50g
A	トマトピューレ	100mL
A	砂糖	大さじ1
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	各少々
	バター	50g
	薄力粉	50g
	固形ブイヨン	2個
	水	3 1/2カップ
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

4 3の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に4をのせて**下段**に入れる。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、とりけし を押してすぐに次の操作をする。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 170℃
→ 約1時間 → スタート



焼き上げ　上段　角皿

パエリア

材料（4人分）　511kcal　塩分2.3g　　1カップ=200mL　mL=cc

米……1 1/2カップ（260g）	オリーブオイル……大さじ2
サフラン……小さじ1/2	鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
いか……100g	あさり（塩水につけて砂ぬきをする）…200g
えび……120g	水……約1カップ
ベーコン（1㎝幅に切る）……3枚	白ワイン……50mL
玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）	塩……小さじ1
にんにく（みじん切り）……ひとかけ	オーブン用クッキングペーパー
ピーマン（小切り）……100g	アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

6 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

7 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1㎝あけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。

8 7を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 25～27分 → スタート

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



炊き上げ　付属品は入れません

おかゆ

材料（4人分）　151kcal　塩分0g
1カップ=200mL

米……1カップ（170g）	
水……7カップ	

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 500W → 手動加熱
→ 約30分 → スタート

3 加熱後、延長 で約10分加熱する。



炊き上げ　付属品は入れません

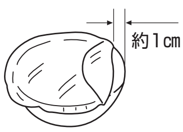
ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量）
塩分0g　1カップ=200mL　mL=cc

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約4分30秒→約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約8分→約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 設定時間（左記参照） → スタート

3 加熱後、とりけし を押してすぐに

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱
→ 設定時間（左記参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

モーニングセット





焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約15分

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約15分

りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料（2人分）　380kcal　塩分1.4g

りんごトースト		ポテトサラダカップ	
りんご	1/2個	ポテトサラダ（アルミケースに入るくらい）	適量
バター	10g	ピザ用チーズ	適量
砂糖（または、はちみつ）	適量	パン粉、パセリ（あれば）	各少々
シナモン（好みで）	適量	アルミケース	2枚
食パン（6枚切り）	2枚		
バター	適量	アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。

3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。

4 アルミケース（ココットでも可）2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。



5 角皿に3、4をのせ、食パンを並べて**下段**に入れる。トースト&ベーコン巻き&目玉焼き（右記）の3と同じ操作をする。

6 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料（2人分）　356kcal　塩分1.9g

		目玉焼き	
食パン（常温・4～6枚切り）	2枚	卵	2個
ベーコン巻き		ハム	2枚
アスパラガス	4本	アルミケース	6枚
ベーコン（半分に切る）	2枚		

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて**下段**に入れる。



サックリあたためのメニュー番号 **1** に合わせる
→ **スタート**
→ 仕上がり ∨（弱め）※約30秒以内に押す

※表示部には「上段・アミ」と表示されますが、このメニューは調理網は使わず角皿を**下段**に入れます。

加熱時間の目安:約15分

*食パン（常温）だけをトースト（2～4枚）する場合

角皿に食パンを並べて**下段**に入れる。
トースト&ベーコン巻き&目玉焼き（上記）の3と同じ操作をする。

加熱時間の目安:約15分





お弁当セット

21品組み合わせ自由

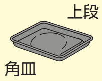
お好みの組み合わせで、彩り・栄養も
バランスのとれた手作りランチができます。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- **手動でするときは、**ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）の250℃で約19分を目安に加熱してください。



焼き上げ　上段　角皿



目安時間　約19分

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食材をのせた角皿を**上段**に入れる。

お弁当セット のメニュー番号 30 に合わせる
→ スタート

※ 60 ～ 63 ページのメニューは共通です。

ささ身ロール

アスパラガス

材料（1人分）約53kcal　塩分0.2g

ささ身……1本 アスパラガス……1本	塩、こしょう……各少々

チーズ

材料（1人分）約118kcal　塩分0.8g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	プロセスチーズ……20g 味つけのり……2枚

梅おかか

材料（1人分）約77kcal　塩分1.9g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	A 梅肉……20g （梅干し1～2個分） かつおぶし‥1パック みりん……小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして縦方向に置く。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む



鶏そぼろ

材料（1人分）
約121kcal　塩分1.4g

	鶏ひき肉	50g
A	砂糖	小さじ2
A	酒	小さじ1 1/2
A	しょうゆ	小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。





同時に作ってごはんにのせると“**2色ごはん**”ができます。

いり卵

材料（1人分）
153kcal　塩分1.9g

	卵	2個
A	牛乳	大さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	塩	小さじ1/4
	アルミホイル	

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、**A**を加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

エリンギのベーコン巻き



材料（1人分）
約88kcal　塩分0.5g

エリンギ	1/2本
ベーコン	1～2枚
塩、こしょう	各少々

1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

ヘルシー大学いも



材料（1人分）
約112kcal　塩分0.4g

	さつまいも	50g
	黒ごま	適量
A	はちみつ	大さじ1/2
A	砂糖	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	酢	数滴

1 さつまいもは皮をむき、2～3㎜の厚さに切る。
2 アルミホイルで型をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器に**A**を混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
3 加熱後、**A**をさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め



材料（1人分）
約150kcal　塩分1.4g

	牛薄切り肉	60g
	しめじ	1/2パック
A	ウスターソース	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	酒	小さじ1

1 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
2 耐熱容器に1を入れ、**A**を加えて混ぜる。

まいたけのきんぴら



材料（1人分）
約101kcal　塩分1.7g

	まいたけ	1/2パック
	しめじ	1/2パック
	油揚げ	1/4枚
A	しょうゆ	小さじ2
A	砂糖	小さじ1
A	ごま油	小さじ1
A	七味とうがらし	少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、**A**を加えて混ぜる。

焼き上げ　上段　角皿

目安時間　約19分

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食材をのせた角皿を上段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号30に合わせる
→ スタート

※60～63ページのメニューは共通です。

じゃがいものカレーソテー



材料（1人分）
約124kcal　塩分1.3g

じゃがいも	1/2個
にんじん	1/8本
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
A サラダ油	小さじ1
A カレー粉	小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）



材料（1人分）
約369kcal　塩分2.8g

豚もも肉（薄切り）	50g
ごはん	適量
塩、こしょう	各少々
高菜漬け	30g
A 酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/4

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

タラモサラダ



材料（1人分）
約145kcal　塩分0.9g

じゃがいも	1/2個
A たらこ	1/4腹
A マヨネーズ	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミチキン



材料（1人分）
約138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
白ごま、黒ごま	各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

鶏マヨグラタン



材料（1人分）
約220kcal　塩分0.5g

鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
ブロッコリー	2房
粉チーズ	適量
A マヨネーズ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
アルミケース	2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは洗って軽く塩をふる。
2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

かんたんチンジャオ



材料（1人分）
約371kcal　塩分2g

焼き肉用牛肉	3～4枚（65g）
ピーマン	1個
塩、こしょう	各少々
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A ごま油	小さじ1/2
A 白ごま	適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

かぼちゃサラダ



材料（1人分）
約130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ……50g
A
- ツナ……大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1/2
- コーヒーフレッシュ……1個分
- 塩、こしょう……各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー＆トマト



材料（1人分）
約223kcal　塩分0.3g

豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう……各少々
ブロッコリー……2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）……2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

かぼちゃのきんぴら



材料（1人分）
約100kcal　塩分1.3g

かぼちゃ……50g
A
- しょうゆ……大さじ1/2
- 砂糖、ごま油……各小さじ1
- 七味とうがらし…少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのいちょう切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ



材料（1人分）
約171kcal　塩分0.9g

じゃがいも……1/2個
ベーコン……1枚
バター……5g
塩、黒こしょう……各少々
しょうゆ……適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げのチーズ巻き



材料（1人分）
約132kcal　塩分0.9g

油揚げ……1/2枚
プロセスチーズ……20g
青じそ……2枚
みそ……適量
アルミホイル

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

豚肉の甘辛炒め



材料（1人分）
約226kcal　塩分2g

豚肩ロース肉（薄切り）…70g
塩、こしょう……各少々
マーマレード……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

冷凍ハンバーグ



材料（1人分）
約112kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ……2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き



材料（1人分）
約146kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き……2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。

夕食セット
加熱中は他の家事がはかどり、便利です。

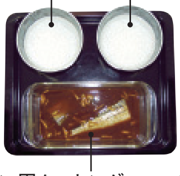
夕食セットのポイント

●主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作ることができます。
●**手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）の220℃で約50分。（2人分の場合は約45分）を目安に加熱してください。
※カレーライスの加熱時間は、4人分は約55分、2人分は約50分を目安にしてください。
●クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

2人分（1段調理）

・ごはんとおかずを角皿にのせて**下段**に入れます。

アルミホイルでフタをする。

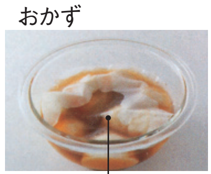


オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする。（アルミホイルのフタはしません）

4人分（2段調理）

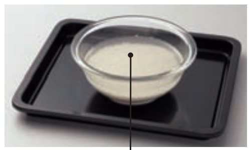
・おかずは**庫内中央**（フラットテーブル）に置きます。
・ごはんは角皿にのせて**上段**に置きます。

おかず



オーブン用クッキングペーパーで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。

ごはん



アルミホイルでフタをする。

ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

炊き上げ　2人分　下段　角皿　4人分　角皿・上段　おかずは庫内中央　目安時間　約50分

材料（4人分）　683kcal　塩分4.1g
mL=cc　1カップ=200mL

さばのみそ煮
さば……4切れ（1切れ100g）
八丁みそ……120g
熱湯……240mL
しょうが（せん切り）……適量
A ┌みりん……大さじ5
　│砂糖……大さじ4
　└酒……大さじ3

なすのあえ物
なす……4本（1本100g）

ごはん
B ┌米……2カップ（340g）
　│水……450～480mL
　└（無洗米の場合は水を1割増しにする）

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた**A**を上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。

4 2を**庫内中央**に置く。**B**はごはん（65ページ）を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて**上段**に入れる。

夕食セット のメニュー番号 **31** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**31-4人分**」にします
➔ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
※写真のなすのあえ物はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意
アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

*ごはん

材料（4人分）　1カップ=200mL　mL=cc

米……………………………………2カップ
水………450～480mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）

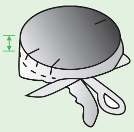
1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。（米を浸漬けする必要はありません。）



写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。（容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。）
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。



*どんぶりごはん（どんぶり1～2個までできます。）

材料（1人分・小さいどんぶり1個分）
1カップ=200mL　mL=cc

米……… 1/2カップ（85g）
水……… 130～150mL



1人分ずつどんぶりで加熱する場合



2人分を1つの容器で加熱する場合
※水は280～300mLにしてください。

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、**下段**に入れる。

3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。
（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1～2カップ炊くときは、58ページを参照してください。

炊き上げ	2人分	下段 角皿	4人分	角皿・上段 おかずは庫内中央	目安時間	約50分

ごはん&肉豆腐

材料（4人分）　700kcal　塩分3.6g
1カップ=200mL　mL=cc

肉豆腐
牛薄切り肉（ひと口大に切る）……… 400g
焼き豆腐（8等分に切る）……… 1丁（300g）
A しょうゆ、みりん……………各80mL
A 砂糖……………………………50g
A 水……………………………1/2カップ

ごはん
B 米…………………………2カップ（340g）
B 水…………………………450～480mL
B （無洗米の場合は水を1割増しにする）

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

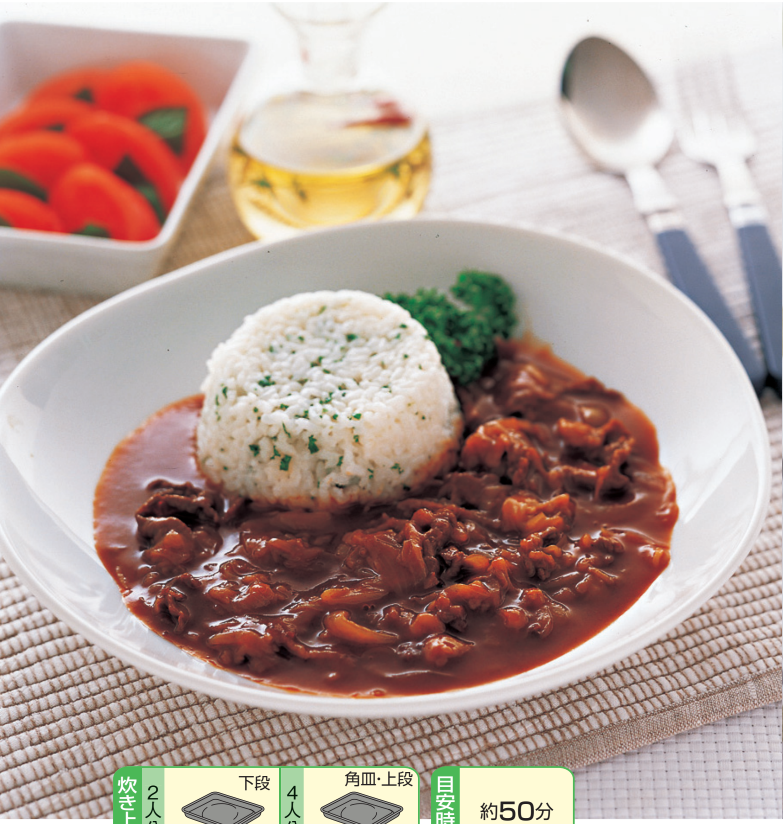
2 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。（2人分の場合もアルミホイルでフタをします。）

3 **2**を**庫内中央**に置く。**B**はごはん（上記）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

夕食セットのメニュー番号**31**で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**31-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：64ページポイント参照

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。





炊き上げ　2人分　下段　角皿　4人分　角皿・上段　おかずは庫内中央　目安時間　約50分

ハヤシライス

材料（4人分）　773kcal　塩分3.3g　mL=cc　1カップ=200mL

市販のハヤシルー……120g	A　米……2カップ（340g）
熱湯……2 1/2カップ	水……450〜480mL
玉ねぎ（薄切り）…小4個（600g）	（無洗米の場合は水を1割増しにする）
牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）……400g	オーブン用クッキングペーパー
サラダ油……大さじ2	アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。

3 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら2の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

4 3を庫内中央に置く。Aはごはん（65ページ）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

夕食セット のメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**31-4人分**」にします

→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

炊き上げ　2人分　下段　角皿　4人分　角皿・上段　おかずは庫内中央　目安時間　約55分

カレーライス

材料（4人分）　738kcal　塩分3.6g　mL=cc　1カップ=200mL

市販のカレールー……120g	A　米……2カップ（340g）
熱湯……4カップ	水……450〜480mL
牛薄切り肉……300g	（無洗米の場合は水を1割増しにする）
玉ねぎ……小2個（300g）	オーブン用クッキングペーパー
にんじん……1/2本（100g）	アルミホイル
じゃがいも……2個（300g）	
バター……20g	
しょうが、にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）……各適量	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。

3 牛肉は3〜4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。

4 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、2の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、2の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

5 4を**庫内中央**に置く。Aはごはん（65ページ）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

夕食セット のメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**31-4人分**」にします

→ スタート

→ 仕上がり ∧（**強め**）※約30秒以内に押す

手動でするときは: 64 ページポイント参照

6 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



炊き上げ　2人分　下段　角皿　4人分　角皿・上段　おかずは庫内中央　目安時間　約50分

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分)　654kcal　塩分4.0g　mL=cc　1カップ=200mL

ドライカレー

A
- 玉ねぎ(みじん切り)……2個(400g)
- にんじん(みじん切り)……1本(200g)
- ピーマン(みじん切り)…2個
- にんにく(みじん切り。チューブ入りでも可)…少々

サラダ油……大さじ1

B
- 合びき肉……300g
- 薄力粉……大さじ2
- カレー粉……大さじ3
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース・大さじ1 1/3
- ブイヨン(固形ブイヨン2個を少量の湯で溶き、水でのばす)…1カップ
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

カレーピラフ

C
- 米……2カップ(340g)
- ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……450~480mL
- カレー粉……小さじ2
- バター(小さく切る)…20g
- 塩、こしょう……各少々

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
3 2にBを加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
4 3を**庫内中央**に置く。Cはごはん(65ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、**上段**に入れる。

夕食セット のメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

5 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



炊き上げ　2人分　下段　角皿　4人分　角皿・上段　おかずは庫内中央　目安時間　約50分

麦ごはん&ヘルシートマトカレー

材料(4人分)　497kcal　塩分1.7g　mL=cc　1カップ=200mL

麦ごはん

A
- 米……1カップ(170g)
- 押し麦……1カップ(120g)
- 水……450~480mL

ヘルシートマトカレー

B
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個(200g)
- にんじん(みじん切り)…80g
- しょうが(みじん切り)…1かけ
- にんにく(みじん切り)…1かけ

サラダ油……大さじ1

C
- 鶏ひき肉……160g
- 大豆水煮……100g
- トマトジュース……380mL
- 水……100mL
- カレー粉……大さじ3
- コンソメ(顆粒)……小さじ2
- ウスターソース……大さじ1
- バター……10g
- 片栗粉……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。
※押し麦は洗う必要はありません。
※押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増量してください。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Bを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
3 2にCを加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
4 3は**庫内中央**に置く。Aはごはん(65ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、**上段**に入れる。

夕食セット のメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

5 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

おいしくて、
からだにやさしい

“健康”セットメニュー

低カロリーセット
69～71ページ

減塩セット
72～73ページ

野菜たっぷりセット
74～75ページ

生活習慣病は、『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。



監修:髙城 順子〈料理研究家〉
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

髙城先生の
ヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

- **カロリーオーバーに気をつけましょう。**
エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

- **コレステロールの多い食品はひかえめに。**
コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例
鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバー、ステーキ肉など。

- **不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。**
動物性の脂は、コレステロールを増やします。

- **食物せんいをたっぷりとりましょう。**
食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINIコラム
最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

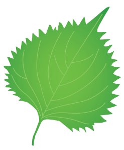
食事のポイント

- **塩分をひかえましょう。**
ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★**新鮮な材料を使う**
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★**酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。**
酸味(レモン、ゆずなど)や、香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)、香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけます。



★**食べ方、食べ物を意識しましょう**
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物などもひかえましょう。

- **栄養バランスのよい食事をしましょう。**
主食+主菜(肉・魚・豆腐・卵)+野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。
ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー”「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。
野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
  ※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- **4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**下段**に入れてください。
- **手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・「予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）」で約35分（2人分の場合は約30分）を目安に加熱してください。
  ※ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物の加熱時間は、4人分は約27分、2人分は約25分を目安にしてください。



焼き上げ　2人分　上段　角皿・アミ　　4人分　角皿・上段　角皿・アミ・下段
目安時間　約33分

カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.3g

鶏のごまだれ焼き

	鶏もも肉	2枚（500g）
A	練りごま（白）	大さじ4
A	しょうゆ	大さじ2
A	みりん、砂糖	各小さじ2

和風焼き野菜

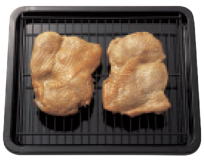
	れんこん	160g
	里いも	160g
	たけのこの水煮	160g
	オクラ	8本
B	しょうゆ、酒	各大さじ2
B	みりん、いりごま（白）	各小さじ2
B	サラダ油	小さじ1

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 れんこんと里いもは、皮をむき1㎝厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
5 別のビニール袋に**B**を入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とアルミホイルに包んだオクラを並べ、**上段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）





低カロリーセットのメニュー番号**27**で分量を合わせる
※回転つまみを回して**「27-4人分」**にします

➔ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
8 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
レンジ（メニュー番号「33」）・**1000W**で**約30秒**加熱する。
9 加熱後、肉と野菜にかける。



焼き上げ　2人分　上段　角皿･アミ　4人分　角皿･上段　角皿･アミ･下段　目安時間　約33分

カロリーダウン

鶏の焼きびたし&焼き野菜

材料（4人分）　359kcal☆　塩分1.5g　　mL=cc

鶏の焼きびたし

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - しょうが（せん切り）…2かけ

焼き野菜

- 生しいたけ……8枚
- なす……2本（200g）
- 白ねぎ……1本
- ししとう……8本
- B
  - しょうゆ……大さじ1 1/3
  - みりん、砂糖……各大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - ゆずの絞り汁……適量
  - だし汁……50mL

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. しいたけは石づきを取り、なすは1㎝厚さの輪切り、白ねぎは4㎝長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて**上段**に入れる。

低カロリーセットのメニュー番号**27**で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**27-4人分**」にします
➔ **スタート**

手動でするときは:69ページポイント参照

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。



焼き上げ　2人分　上段　角皿･アミ　4人分　角皿･上段　角皿･アミ･下段　目安時間　約33分

カロリーダウン

鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

材料（4人分）　434kcal☆　塩分1.3g

鶏の南蛮漬け

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1

カラフル焼き野菜

- さつまいも……200g
- 玉ねぎ……1個（200g）
- アスパラガス……4本
- りんご……1/2個
- B
  - 酢……2/3カップ
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1
  - 黒こしょう……少々
  - 赤とうがらし（輪切り）･2本

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. さつまいもは皮つきのまま1㎝角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、**上段**に入れる。

低カロリーセットのメニュー番号**27**で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**27-4人分**」にします
➔ **スタート**

手動でするときは:69ページポイント参照

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。





焼き上げ　角皿・上段　角皿・下段

焼き上げ　2人分　上段　角皿・アミ　4人分　角皿・上段　角皿・アミ・下段　目安時間　約27分

豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ

材料（4人分）　161kcal　塩分1.6g

豚ヒレのケチャップ焼き
豚ヒレ肉（かたまり）………320g
玉ねぎ……………1/2個（100g）
アスパラガス…………………4本
A トマトケチャップ……大さじ6
A ウスターソース……大さじ1
A 粒マスタード………小さじ2
塩、こしょう………………各少々

きのこのレモンマリネ
生しいたけ……………………6枚
エリンギ……………4本（200g）
しめじ…………2パック（200g）
コンソメ（顆粒）…………小さじ2
レモン（輪切り）………………6枚
レモン汁…………………大さじ2

アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
3. 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて**下段**に入れる。
4. 別の底の平らな耐熱容器に2のきのこを入れ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 30～35分 → スタート

5. 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜる。
※きのこのレモンマリネは冷やしてもおいしく召し上がれます。

カロリーダウン

ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

材料（4人分）　290kcal☆　塩分2.0g　mL=cc

ささ身の梅肉焼き
ささ身…………………8本（400g）
A 酒……………………大さじ2
A しょうゆ……………小さじ2
A 梅肉…………………………40g
青じそ（せん切り・飾り用）10枚

なすのあえ物
なす……………………2本（200g）
厚揚げ…………………………180g
しょうゆ………………………適量

B みりん……………………大さじ2
B しょうゆ…………………大さじ1
B 酢…………………………小さじ4
B 白ねぎ（みじん切り）・大さじ1
B 砂糖………………………小さじ2
B にんにく、しょうが（各みじん切り）………………各小さじ2
B ごま油…………………小さじ2/3
B 豆板醤（トウバンジャン）…………………少々

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
4. 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。

低カロリーセット のメニュー番号 27 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「27-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱め）※約30秒以内に押す

手動でするときは: 69 ページポイント参照

5. 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

減塩セット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**上段**に入れてください。
- **手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターグリル（メニュー番号「38」）・「予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）」で29〜30分（2人分の場合は24〜25分）を目安に加熱してください。





焼き上げ　2人分：上段　角皿・アミ　4人分：角皿・アミ・上段　角皿・下段　目安時間　約29分

減　塩

さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料（4人分）　365kcal　塩分1.8g

さばのピリ辛あえ

- 塩さば……4切れ（1切れ80g）
- にんにくの芽……160g
- にんじん……80g
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- 白ごま……適量
- A
  - しょうゆ、酢……各大さじ1
  - 砂糖、ごま油、しょうが（すりおろす）……各小さじ2
- 豆板醤（トウバンジャン）……適量

りんごのサラダ

- 大根……150g
- りんご……1/2個
- レーズン……大さじ4
- B
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 酢……小さじ2
  - 練りからし……小さじ1

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2. 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
3. にんにくの芽は4㎝長さに切り、にんじんは4㎝長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）
4. 大根は5㎜厚さのいちょう切り、りんごは1㎝厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
5. 角皿に調理網をのせて2を並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4の大根をのせ、**下段**に入れる。

   減塩セットのメニュー番号**28**で分量を合わせる
   ※回転つまみを回して「**28-4人分**」にします
   → **スタート**

   手動でするときは:上記ポイント参照

6. 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。大根は、2のりんごと水気を絞ったレーズン、Bとあえる。

焼き上げ　2人分：上段　角皿・アミ　4人分：角皿・アミ・上段　角皿・下段　目安時間　約29分

減　塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料（4人分）　286kcal　塩分1.6g

さけのマリネ

- 甘塩ざけ……4切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- A
  - にんじん（細切り）……60g
  - ピーマン（細切り）……2個
  - 酢……大さじ6
  - オリーブオイル、砂糖……各大さじ2
  - にんにく（すりおろす）少々
  - こしょう……少々

なすのチーズ焼き

- なす……2本（200g）
- プチトマト……8個
- ピザ用チーズ……30g
- かつおぶし……1パック（3g）
- しょうゆ……小さじ2

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2. 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3. ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4. プチトマトは薄切りにする。
5. なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
6. 角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを並べて**下段**に入れる。

   減塩セットのメニュー番号**28**で分量を合わせる
   ※回転つまみを回して「**28-4人分**」にします
   → **スタート**

   手動でするときは:上記ポイント参照

7. 加熱後、さけに3をかける。
   ※写真は、赤こしょうを散らしています。

手動で、こんな塩分ひかえめメニューもセットで作れます。



焼き上げ 角皿·上段 角皿·下段

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料（4人分）　228kcal　塩分1.2g

しいたけの肉詰め		春菊の煮びたし	
生しいたけ	12枚	わかめ	60g
豚ひき肉	240g	春菊	200g
もめん豆腐	100g	えのきだけ	1パック（100g）
大根	400g	B しょうゆ	小さじ4
青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ	各適量	B みりん、酒	各小さじ2
A 片栗粉、酒	各小さじ4	B だし汁	1カップ
A しょうが汁	適量	アルミホイル	
A 塩	少々		

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。

3 わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。

4 耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて**上段**に入れる。

5 豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン·発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 28～30分 → スタート

6 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。



焼き上げ 角皿·上段 角皿·下段

温野菜のグラタン&なすのマリネ

材料（4人分）　175kcal　塩分1.3g

温野菜のグラタン		なすのマリネ	
れんこん	160g	なす	2本（200g）
かぼちゃ	160g	ピーマン	1個
アスパラガス	6本	玉ねぎ	1/4個（50g）
こしょう	少々	B 酢	大さじ4
A 豆乳	1カップ	B はちみつ	小さじ4
A 卵	M2個	B オリーブオイル	小さじ2
A 塩	小さじ2/3	B 塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ2	B 七味とうがらし	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。

3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**上段**に入れる。

4 なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン·発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 30～35分 → スタート

5 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。

6 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って5をかける。

野菜たっぷりセット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**：肉や魚のメニューをのせた角皿を**下段**に入れます。
- **手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「37」）・「予熱なし（表示部の〔予熱無〕が点灯）」の250℃で約35分（2人分の場合は約30〜35分）を目安に加熱してください。



焼き上げ　2人分　上段　角皿　4人分　角皿・上段　角皿・下段　目安時間　約35分

チンゲン菜のみそグラタン＆かぼちゃのサラダ

材料（4人分）　381kcal　塩分2.0g

チンゲン菜のみそグラタン

チンゲン菜	3株（300g）
塩	小さじ1/2
豚肉しょうが焼き用	300g
A みそ	40g
A みりん	大さじ2
A しょうが（すりおろす）	小さじ1
ピザ用チーズ	60g

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ	400g
玉ねぎ	1/2個（100g）
B フレンチドレッシング（市販品）	大さじ3
B 塩、こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
3. 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
4. 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
5. かぼちゃはところどころ皮をむき、7〜8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
6. 5とBをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせる。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）
7. 6を**上段**に入れ、4を**下段**に入れる。

   野菜たっぷりセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる
   ※回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
   ➔ **スタート**

   手動でするときは:上記ポイント参照

8. 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。



焼き上げ　2人分　上段　角皿　4人分　角皿・上段　角皿・下段　目安時間　約35分

さけとトマトのレモン焼き＆さつまいものチーズ焼き

材料（4人分）　316kcal　塩分2.3g

さけとトマトのレモン焼き

生ざけ	200g
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ（薄切り）	1 1/2個（300g）
トマト（半月切り）	大2個（400g）
ピーマン（輪切り）	100g
レモン（輪切り）	1個
にんにく	2かけ
A 白ワイン	大さじ2
A 顆粒コンソメ	大さじ1 1/3
A オリーブオイル	大さじ1
乾燥バジル	適量

さつまいものチーズ焼き

さつまいも	1本（250g）
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g
牛乳	大さじ4

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2. さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
3. 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
4. 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
5. 4を**上段**に入れ、3を**下段**に入れる。

   野菜たっぷりセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる
   ※回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
   ➔ **スタート**

   手動でするときは:上記ポイント参照

※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。



焼き上げ　2人分　上段　角皿　4人分　角皿・上段　角皿・下段
目安時間　約35分

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料（4人分）　287kcal　塩分1.6g　mL=cc

鶏のきのこ焼き

- 鶏もも肉（皮なし）·2枚（500g）
- 塩、こしょう……各少々
- きのこ（しめじ、生しいたけ）……合わせて200g
- A
  - グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身‥30g
  - 片栗粉……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - こしょう……少々
- アルミホイル

根菜の和風マリネ

- れんこん……150g
- 里いも……5個（200g）
- だいこん……200g
- かぼちゃ……150g
- ごぼう……100g
- B
  - サラダ油……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- C
  - 酢……50mL
  - 水……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 薄口しょうゆ‥小さじ1 1/2
  - 塩……小さじ1/3
- 貝割れ菜……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
3 きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにする。
4 ボールに3とAを入れて混ぜる。
5 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
6 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を並べる。
8 7を**上段**に入れ、6を**下段**に入れる。

野菜たっぷりセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは: 74 ページポイント参照

9 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。



焼き上げ　2人分　上段　角皿　4人分　角皿・上段　角皿・下段
目安時間　約35分

ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

材料（4人分）　434kcal　塩分2.2g

ベジバーグ

- 玉ねぎ（みじん切り）1個（200g）
- 薄力粉……大さじ3
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……300g
- 塩……小さじ1/2
- A
  - スイートコーン（缶詰・ホール）……80g
  - 卵……M1個
  - こしょう……少々
- トマト（1.5㎝角に切って、種を取る）……大1個（200g）

野菜のチーズ風味焼き

- 大根……250g
- かぼちゃ……200g
- ピーマン……100g
- B
  - オリーブオイル……大さじ4
  - 粉チーズ……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
  - にんにく（すりおろす）適量
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）**レンジ**（メニュー番号「33」）・**1000Wで約2分30秒**加熱する。
3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
4 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
5 ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
6 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
7 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を20×24㎝の平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**下段**に入れる。
8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、**上段**に入れる。
※2人分（1段調理）のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。

野菜たっぷりセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは: 74 ページポイント参照

9 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 角皿・上段 角皿・下段

手作りならではの工夫で楽しく。

型抜きクッキー

材料（約84個・2段分）
161kcal（5個） 塩分0g

クッキー生地	
バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	120g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	300g

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



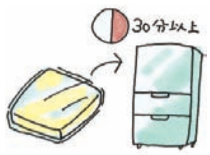
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。



5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。





<ポイント>
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。



※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。



9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 180℃ → スタート

10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、回転つまみで 15～16分 に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**12～13分**

<アドバイス>
アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



「お菓子作り」のコツとポイント

- **準備はきちんと**
  ・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



- **生地は間隔をあけて並べて**
  ・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



- **生地の大きさ・分量をそろえて**
  ・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



- **バターの有塩・無塩は、お好みで**
- **薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
  ・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



- **ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
  ・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。





予熱　付属品は入れません（予熱目安時間約6分）
焼き上げ　角皿・上段　角皿・下段

アイスボックスクッキー

材料（約80個・2段分）　152kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地	
バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉ⓐ	130g
薄力粉ⓑ	110g
ココア	25g

1 型抜きクッキー（76ページ）の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

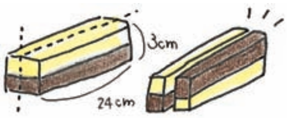
2 好みの形にし、3㎝角（または直径3㎝程度）の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6㎜厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 180℃
→ スタート

4 予熱が完了すれば、2を**上段**と**下段**に入れ回転つまみで 17～18分 に合わせて スタート を押す。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**14～15分**





予熱　付属品は入れません（予熱目安時間約6分）
焼き上げ　角皿・上段　角皿・下段

おからクッキー

材料（約80個・2段分）　129kcal（5個）　塩分0g

おから	140g
バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	70g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1
オーブン用クッキングペーパー	

1 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を**上段**に入れる。

手動加熱 →
グリル のメニュー番号 36 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 約18分 → スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を3㎝角の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 ラップを取って厚さ6㎜に切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 180℃
→ スタート

8 予熱が完了すれば、6を**上段**と**下段**に入れ回転つまみで 15～16分 に合わせて スタート を押す。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**12～13分**



*手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

お子様にはかわいい紙コップでもグー



お菓子・パン　クッキー

予熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）	上段 角皿	約40分

スポンジケーキ



材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ）　塩分0.1g

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー…各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

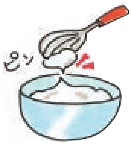
1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

■自動メニューの **10 スポンジケーキ** で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。





5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **33** を表示
→ **手動加熱** → **200W** → **手動加熱**
→ **約1分** → **スタート**

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

スポンジケーキ のメニュー番号 **10** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**10-1段**」にします
→ **スタート**

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

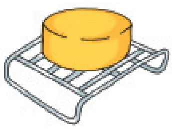


11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**上段**に入れる。**スタート** を押す。

手動でするときは: オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の160℃で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30㎝高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。



13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



● **タラリとさせたいとき**
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。





● **スポンジケーキにぬるとき**
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。





● **絞り出し袋に入れて絞るとき**
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。





<ポイント>
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●直径15cm、21cmは必ず **仕上がりキー** を使います。スポンジケーキのメニュー番号 **10** に合わせ、加熱スタート後、約30秒以内に押します。

直径21cm…	︿（強め）
直径15cm…	﹀（弱め）

●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン・予熱あり（表示部に〔予熱有〕が点灯）・160℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）



予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）　焼き上げ：角皿・上段 角皿・下段　目安時間：約45分

2段ケーキ

※上記の材料表の分量で「15㎝と21㎝（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18㎝と18㎝（一般的な18㎝を2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

256kcal（1/16切れ）　塩分0.1g

1 スポンジケーキ（78ページ）の1～8と同じようにして、15㎝と21㎝の金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は上記の材料表参照）を一度に作る。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）

スポンジケーキ のメニュー番号 **10** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**10-2段**」にします
➔ **スタート**

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、**上段と下段**に入れる。（15㎝型は、下段に入れる。）**スタート** を押す。

手動でするときは:オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の160℃で約45分



予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）　焼き上げ：上段 角皿　目安時間：約40分

チョコレートケーキ

（直径18㎝の金属製丸型1個分）
247kcal（1/8切れ）　塩分0.1g

1 スポンジケーキ（78ページ）の1～12と同じようにして焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 生クリーム200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）

焼き上げ 上段 2枚の角皿を重ねる

季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ

材料（1本分）　220kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 1/2

ホイップクリーム
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー・各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ 適量
オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）オーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ（78ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブンのメニュー番号35で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、回転つまみで約20分に合わせてスタートを押す。

<ポイント>
角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

7 加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（78ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝ぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の**オーブン**（メニュー番号「35」）・**予熱あり**の**170℃**で予熱後、角皿を**上段**と**下段**に入れ、**25～27分**を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ココアロール	抹茶ロール
薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。	薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）
焼き上げ 下段 角皿

フワフワしっとりのシフォンは、
柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g
mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 170℃ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ入れ、回転つまみで 約40分 に合わせて スタート を押す。

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

<アドバイス>
好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション　●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル	紅　茶
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。	ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。
ココア	**抹　茶**
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。	薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）　焼き上げ 下段 角皿

パウンドケーキ

材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
260kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

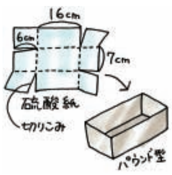
ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

生地
- バター（柔らかくしたもの）…100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー…小さじ2/3
- B くるみ（粗みじん切り）…20g
- B レモン汁……1/2個分
- B レモンの皮（すりおろす）…1/2個分
- B バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意
硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで 45〜50分 に合わせて スタート を押す。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）　焼き上げ 上段 角皿

マドレーヌ

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g

- 卵……M3個
- 砂糖……80g
- A 薄力粉……85g
- A ベーキングパウダー……小さじ1/3
- レモン汁……小さじ1
- バター（小さく切る）……85g
- 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
卵は卵黄と卵白に分ける。

2 スポンジケーキ（78ページ）の3〜8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。
Aは合わせてふるい入れる。
バターの加熱のときはラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 2分〜2分30秒 → スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 160℃ → スタート

4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。

5 予熱が完了すれば、4を**上段**に入れ、回転つまみで 30〜35分 に合わせて スタート を押す。

6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



予熱 付属品は入れません （予熱目安時間 約5分）
焼き上げ 上段 角皿

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21㎝のタルト型1個分）　320kcal（1／8切れ）　塩分0.4g

タルト生地	
バター	60g
砂糖	40g
卵	M1／2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g
チーズクリーム	
クリームチーズ（柔らかくしたもの）	200g
カッテージチーズ（裏ごしタイプ）	100g
砂糖	90g
卵黄	M2個
コーンスターチ	30g
レモン汁	1／2個分
レモンの皮（国産のものをすりおろす）	1／2個分
バニラエッセンス	少々
卵白	M2個分
レーズン	15g

1 型抜きクッキー（76ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

2 ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3㎜の厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

7 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

8 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 170℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、7を**上段**に入れ、回転つまみで 45～50分 に合わせて スタート を押す。

10 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



予熱 付属品は入れません （予熱目安時間 約10分）
焼き上げ 上段 角皿

アップルパイ

材料（直径23㎝の金属製パイ皿1個分）　323kcal（1／8切れ）　塩分0.7g

りんごの甘煮	
りんご（紅玉など酸味のある種類）	4個（正味600g）
砂糖	120g
レモン汁	1／2個分
コーンスターチ	小さじ2
シナモン（お好みで加えてください）	少々
冷凍パイシート（市販のもの）	4枚（1枚100gのもの）
ドリュール	
卵黄	M1個
水	小さじ1

1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約8分30秒 → スタート

途中残り時間が**約1分30秒**のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び**庫内中央**に置き、スタート を押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

3 冷凍パイシートを2枚ずつくっつけて、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブン のメニュー番号 35 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ スタート

8 6の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、**上段**に入れ、回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

予熱	焼き上げ		目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	1段 上段 角皿	2段 角皿·上段 角皿·下段	約40分



モコモコのシュー皮に
カスタードをたっぷり詰めて。

シュークリーム

材料（18個·2段分）
183kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
…4カップ分（91ページを参照して作る）
シュー生地
- 水……160mL
- バター……80g
- 薄力粉……80g
- 卵……M4〜5個

アルミホイル

＊9個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22㎝以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約4分 → スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

■自動メニューの 11 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。（付属品·食品は入れません）

シュークリーム のメニュー番号 11 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**11-2段**」にします
→ スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1㎝の丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、7を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタート を押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「35」）·予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で26〜28分
2段	角皿·上段 角皿·下段	オーブン（メニュー番号「35」）·予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で約40分

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとくちMEMO

- シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。
- 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

予熱	焼き上げ		目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	1段 上段 角皿	2段 角皿・上段 角皿・下段	約40分



サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

材料（16個・2段分）
249kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
- 砂糖ⓐ……100g
- 牛乳……480mL
- 卵黄……M4個
- バター……50g
- ブランデー……小さじ3
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……160mL
- 砂糖ⓑ……30g

シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……L2個

冷凍パイシート（市販のもの）2枚（200g）
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 カスタードクリーム（91ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約7分にし、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シュークリーム（84ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。

5 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

6 5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

■自動メニューの 11 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

10 予熱する。（付属品・食品は入れません）

シュークリーム のメニュー番号 11 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「11-2段」にします
→ スタート

11 2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタートを押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で26～28分
2段	角皿・上段 角皿・下段	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で約40分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

バリエーション　エクレア

1 シュークリームの1～6と同じようにする。

2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





蒸し 上段 角皿

プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8㎝、高さ4㎝のココット型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

A 牛乳	300mL
A 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約2分 → スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「弱」に合わせる
→ 手動加熱 → 約35分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

<アドバイス>
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション　●加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン（なめらかタイプ）



牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。



蒸し 上段 角皿

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース

砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

プリン液

牛乳	500mL
砂糖	70g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約2分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「弱」に合わせる
→ 手動加熱 → 約20分 → スタート

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長** で加熱を追加してください。



スイートポテト

材料（12個分）　122kcal（1個）　塩分0g

	さつまいも（直径5㎝くらいのもの）	2本（1本250g）
A	砂糖	40g
A	卵黄ⓐ	M1個
A	バター（小さく切る）	70g
A	バニラエッセンス	少々
	卵黄ⓑ	M1個
	牛乳、はちみつ	各適量
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

3 2を**上段**に入れる。

蒸し根菜 のメニュー番号 16 に合わせる
→ スタート

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「34」）「強」で約22分

4 加熱後、庫内で約10分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。
※急ぐ場合は、いもを皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、**レンジ**（メニュー番号「33」）・**1000Wで約6分30秒**加熱してください。

5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

6 5を12等分して形をととのえ、調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 →
グリル のメニュー番号 36 で
「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 23〜25分 → スタート

8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



大学いも

材料（4人分）　270kcal☆　塩分0.1g

	さつまいも	2本（500g）
	サラダ油	小さじ2
A	砂糖	大さじ8
A	水	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ2/3
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 さつまいもは、皮をよく洗って6㎝長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。Aは小さめの耐熱容器に入れる。

3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2のいもを並べ、**上段**に入れる。

4 もう1枚の角皿にAを入れた耐熱容器をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で
「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 約35分 → スタート

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにからめる。
※加熱後のみつと、いもを混ぜすぎると白濁することがあります。



ご注意
みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。



蒸し　上段　角皿

野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　　mL=cc

卵		M2個
A	ホットケーキミックス	200g
A	砂糖	50g
A	野菜ジュース	50mL
紙ケース		10枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約15分 → スタート
5 加熱後、網にのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



蒸し　上段　角皿

蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
177kcal（1個）　塩分0.2g　　mL=cc

卵		M2個
砂糖		100g
サラダ油		大さじ2
牛乳		150mL
A	薄力粉	200g
A	ベーキングパウダー	大さじ1/2
甘納豆		60g
紙ケース		10枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 約15分 → スタート
6 加熱後、網にのせて冷ます。



予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約7分）　焼き上げ　上段　角皿

焼きりんご

材料（4個分）
273kcal（1個）　塩分0g

りんご		4個（1個300g）
A	砂糖	60g
A	バター	40g
A	シナモン	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。Aを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
3 深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 温度 200℃ → スタート
5 予熱が完了すれば、3を**上段**に入れ、回転つまみで 約45分 に合わせて スタート を押す。



焼き上げ 上段 角皿

チョコバナナケーキ

材料（18㎝角1枚分）
74kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ホットケーキミックス	100g
バナナⓐ	1本（正味90g）
卵	M1個
バナナⓑ（トッピング用・輪切り）	1/3本（正味30g）
チョコチップ	10g
ビニール袋	
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷く。
5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 17～19分 → スタート

7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



焼き上げ 上段 角皿・アミ

食パンピザ

材料（食パン6枚分）
291kcal（1枚）　塩分1.6g

食パン（6枚切り）		6枚
A	玉ねぎ（薄切り）	50g
	ピーマン（輪切り）	2個
	粗びきウインナー（5㎜厚さの輪切り）	6本
ピザソース		適量
ピザ用チーズ		100g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。
3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5㎜厚さくらいにのばす。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、**A**を均等にのせてピザ用チーズを散らす。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 21～23分 → スタート

6 加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。



焼き上げ 上段 角皿・アミ

揚げパン

材料（20本分）
430kcal（5本）☆　塩分0.6g

食パン（5～6枚切り）	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。残りを2㎝幅に切る。
3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 33 を表示 → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約2分 → スタート

4 パン（ミミも）に3をかけて、まんべんなくからめる。
5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 38 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる → 手動加熱 → 21～23分 → スタート

7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

＊クルトン

ミミを1㎝角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。（加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。）



蒸し
上段
角皿・アミ

桜もち

材料（20個分）　98kcal（1個）　塩分0g　　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約20分 → スタート

6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。



蒸し
上段
角皿・アミ

おはぎ

材料（15個分）　186kcal（1個）　塩分0g
1カップ=200mL　mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 つぶあんは15等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 34 で「強」に合わせる
→ 手動加熱 → 約20分 → スタート

6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。



加熱 付属品は入れません

いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
489kcal（全量）　塩分0g

いちご	1パック（300g）
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 9～10分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

<ポイント>
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。



加熱 付属品は入れません

カスタードクリーム

材料（4カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ4
砂糖	160g
牛乳	4カップ
卵黄	M6個
バター	60g
ブランデー	小さじ4
バニラエッセンス	少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約9分 → スタート

途中残り時間が**約5分30秒と約2分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<ポイント>
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。



加熱 付属品は入れません

ホワイトソース

材料（2カップ分）
308kcal（1カップ）　塩分0.6g

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約3分と約1分30秒**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

予熱	焼き上げ 1段	焼き上げ 2段	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	上段 角皿	角皿・上段 角皿・下段	約18分

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料（18個・2段分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M1個
- バター……80g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊9個（1段分）も自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 40℃
→ 40〜50分 → スタート

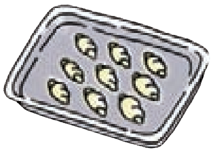
<ポイント>
1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にしてイラストのように並べる。



10 9を**上段**と**下段**に入れる。
（1段のときは上段に入れる。）

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 40℃
→ 35〜40分 → スタート

<ポイント>
2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

ロールパン のメニュー番号 12 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**12-2段**」にします
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:

1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の180℃で約16分
2段	角皿・上段 角皿・下段	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の180℃で約18分

バリエーション

あんパン（18個分）



1 ロールパンの1〜8と同じようにする。

2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（500g）を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



3 2を**上段**と**下段**に入れる。ロールパンの10〜12と同じようにする。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール（18個分）



1 ロールパンの1〜10と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3〜4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。



3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの11〜12と同じようにする。

小麦の香りが食卓を
幸せ気分にしてくれます。

山食パン

材料（（底）20×8×（高さ）8.5㎝の1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ）　塩分0.6g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

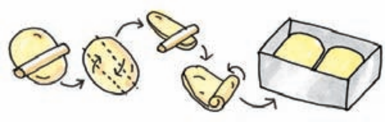


1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 材料表の材料でロールパン（右記）の2～5と同じようにする。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 4を**下段**に入れる

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ **手動加熱** → 温度 **40℃**
→ **40～50分** → **スタート**

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
オーブン のメニュー番号 **35** で「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる
→ **手動加熱** → 温度 **180℃**
→ **スタート**

7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで **約30分** に合わせて **スタート** を押す。



8 加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

＊パン・ピザの発酵と焼き上げについて

■自動メニューの **12 ロールパン** **13 フランスパン** **14 クリスピーなピザ** で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

■35～45℃で発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30℃で発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

「パン作り」のコツとポイント



●**材料**
・材料はきちんと量りましょう。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

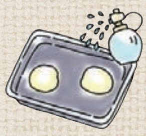


●**ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう**

●**発酵は様子を見て加減を**
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●**間隔をあけて並べて**
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●**生地が乾燥しないように気をつけて**
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●**おいしく食べるために**
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

1 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2～5と同じようにし、生地のボールにはラップをする。

2 1を**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 30℃
→ 約2時間30分 → スタート

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。


向こう側1/3を折る


手の腹で閉じる


生地をつまんでひっつける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。生地に霧を吹く。



6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし（表示部の〔予熱無〕点灯）」に合わせる
→ 手動加熱 → 温度 30℃
→ 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

8 予熱する。もう1枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）

フランスパン のメニュー番号 13 に合わせる
→ スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿をミトンを使って取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。


真上から見たところ

ご注意
予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、9をミトンを使って**上段**に入れる。スタートを押す。

＊フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。
予熱時は、角皿2枚を**上段**と**下段**に入れる（食品は入れません）。
予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記9の要領で**上段**の角皿に移しかえて上記10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて**上段**に戻す。ミトンで**下段**の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは:オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の220℃で約30分

ひとくちMEMO

●フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。

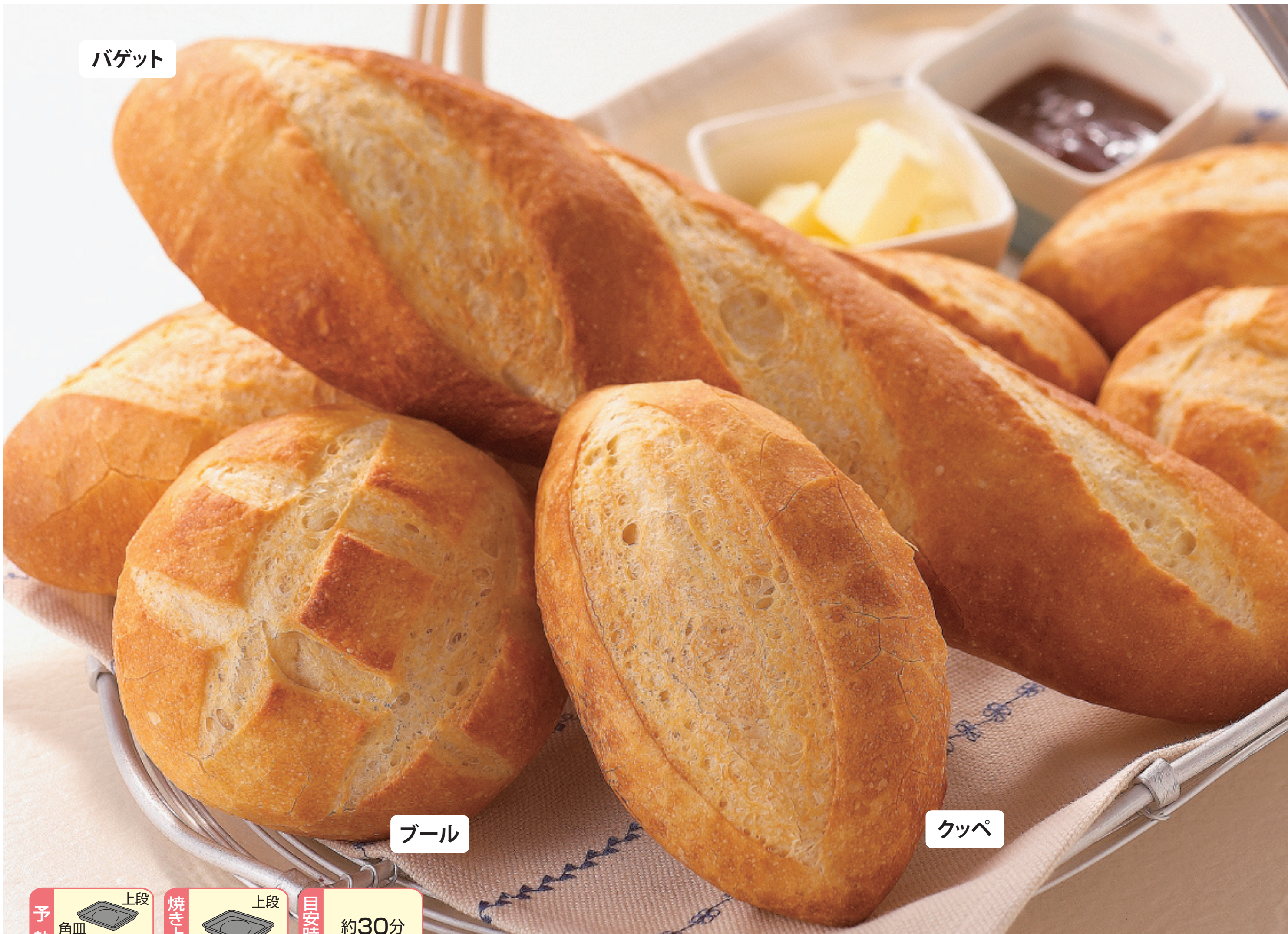
ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は#の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。





予熱 上段 角皿（予熱目安時間 約10分）　焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約30分

＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（93ページ）もご覧ください。

難しいけれど、できたては最高。

フランスパン（バゲット）

材料（2本分）
93kcal（1/6本）　塩分0.3g　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35㎝、幅約15㎝の楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）



フランスパンのポイント

●材料
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ
・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

予熱	焼き上げ	目安時間
上段 角皿(予熱目安時間15~20分) または 角皿・上段 角皿・下段	1段 上段 角皿 / 2段 角皿・上段 角皿・下段	約11分



*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(93ページ)もご覧ください。

飾り気のなさがかえって
おいしさを引きだす。

クリスピーなピザ
(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)
57kcal(1/8切れ)　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉 …… 各70g
- 塩 …… 少々
- ドライイースト …… 小さじ1 1/3(4g)
- 水 …… 大さじ2 2/3
- 牛乳 …… 大さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ4

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの) …… 適量
- モッツァレラチーズ(2cm角に切る) …… 180g

バジルの葉(なければドライバジルを適量) …… 16枚
オーブン用クッキングペーパー

*1枚(1段分)も自動でできます。
*モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 材料表の材料でロールパン(92ページ)の2~5と同じようにする。

3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません)

> **クリスピーなピザ** のメニュー番号 **14** で分量を合わせる
> ※回転つまみを回して「**14-2段**」にします
>
> → **スタート**

6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:

1段	上段 角皿	オーブン(メニュー番号「35」)・予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯)の250℃で8~10分
2段	角皿・上段 角皿・下段	オーブン(メニュー番号「35」)・予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯)の250℃で10~12分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意
- オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

バリエーション　■焼き上げは**クリスピーなピザ(マルゲリータ)**と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの) …… 適量
- ピザ用チーズ …… 90g
- 生ハム …… 5~6枚
- ルッコラ(なければドライバジルを適量) …… 5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの) …… 適量
- アンチョビ(缶詰) …… 5切れ
- パプリカ(赤、黄) …… 適量
- アスパラガス …… 1 1/2本
- オリーブ …… 適量
- ピザ用チーズ …… 90g
- 刻みパセリ …… 少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

予熱	焼き上げ 1段	焼き上げ 2段	目安時間
角皿 上段（予熱目安時間15～20分）または 角皿・上段 角皿・下段	角皿 上段	角皿・上段 角皿・下段	約17分



＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（93ページ）もご覧ください。
＊「ピザのご注意」（96ページ）もご覧ください。

お腹が満足するボリューム感が魅力

レギュラーピザ（サラミ）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）
135kcal（1/8切れ）　塩分0.7g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……80g
- ピザ用チーズ……200g

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2～5と同じようにする。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

クリスピーなピザ のメニュー番号 **14** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**14-2段**」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** **へ（強め）** ※約30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:

1段	角皿 上段	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の250℃で11～13分
2段	角皿・上段 角皿・下段	オーブン（メニュー番号「35」）・予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の250℃で16～18分

＊市販の冷凍ピザ

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリル のメニュー番号 **38** で「予熱なし（表示部の［予熱無］点灯）」に合わせる

→ **手動加熱** → **約17分** → **スタート**

※約17分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

■焼き上げは**レギュラーピザ（サラミ）**と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

料理編さくいん 50音順

※ 主な材料 は、「主に使う材料」（一部「選びやすい料理の区分」）です。

料理編さくいん 50音順